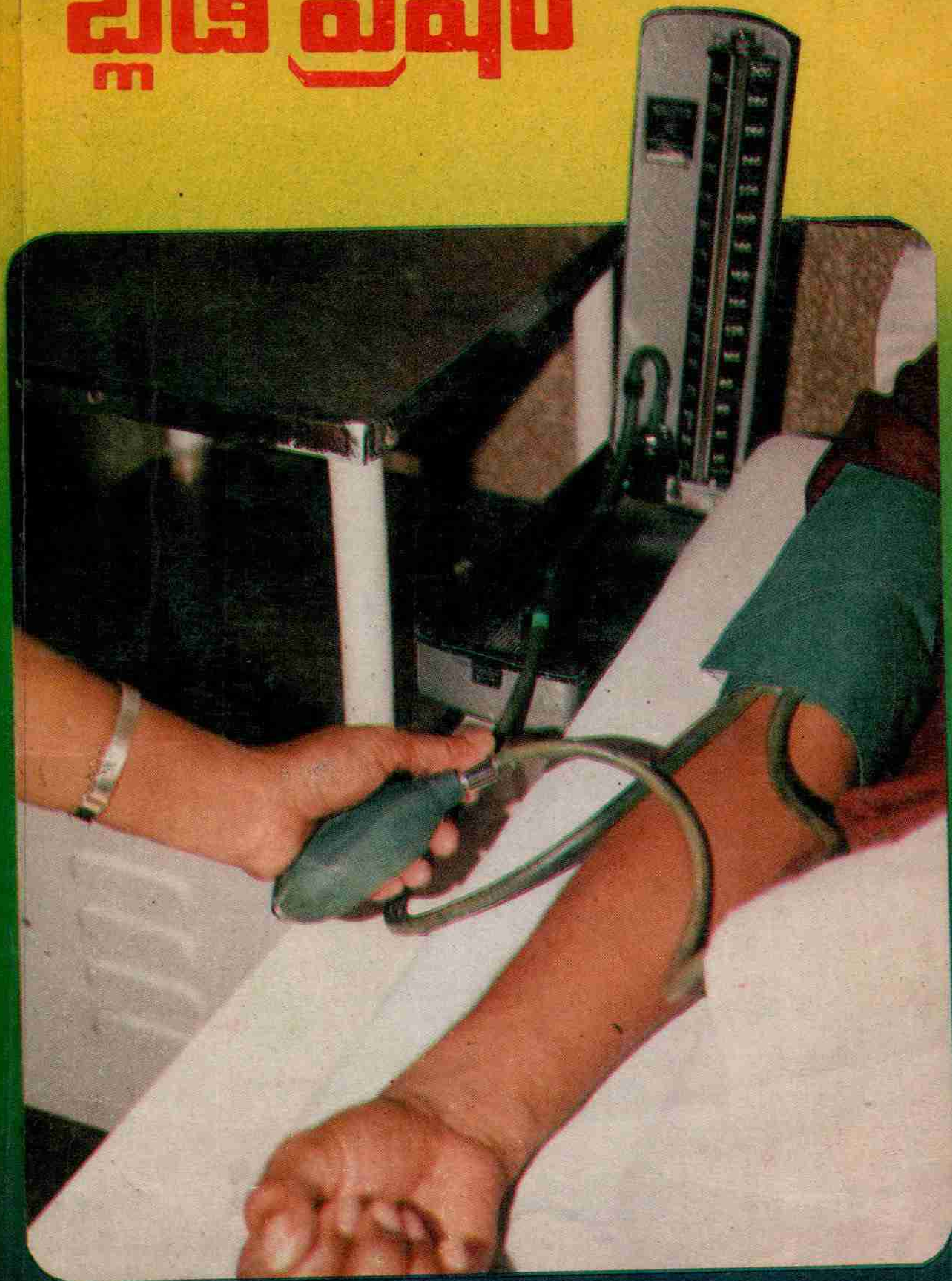
బ్లడ్ ప్రెషర్



Blank Page

I FOUND THIS
IN THE BOOK SHOP
TO CHEER YOU UP...

Presented By:..

....

....

2

BLOOD PRESSURE

By

Dr. G. V. PURNACHAND

First Edition :

JAN-1993

Printed at :

Balaji Printing Press,

Vijayawada-520 004.

Published by :

KEERTHY PUBLICATIONS

Vijayawada-2

Price : Rs. 12-00

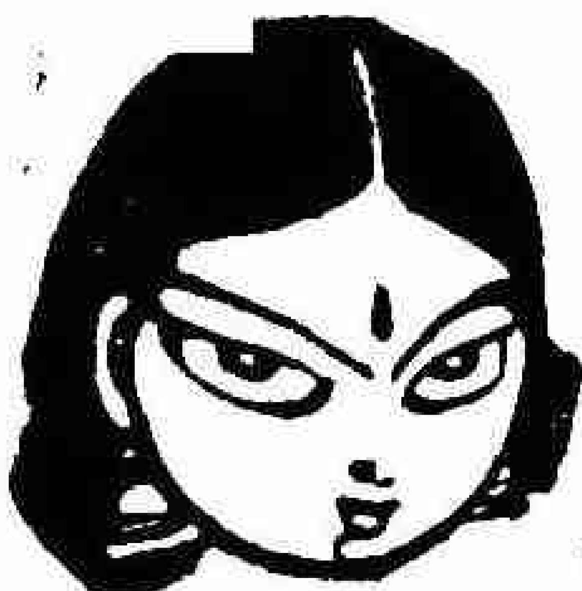
3

బ్లడ్ ప్రెషర్

[బి. పి. రోగులకు వరప్రసాదం]

ప్రతి ఇంటా
ఉండవగ్గ ఉత్తమ
వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథం

డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్



కీర్తి పబ్లికేషన్స్
ఏలూరు రోడ్. విజయవాడ-520002

ఇందులో...

౫

బ్లడ్ ప్రెషర్

ప్రవహించే నీటికి వేగం వున్నట్టే రక్తం కూడా నియమిత వేగంతోటీ, పీడనంతోటీ, ఫోర్సుతోటీ రక్తనాళాల్లో ప్రవహిస్తుంటుంది. ఈ పీడనం వుండవలసిన దానికన్నా పెరిగినప్పుడు 'రక్తపోటు వ్యాధి' వస్తుంది.

రక్తపోటు (బ్లడ్ ప్రెషర్) పెరగటం అనేది నలభై దాటిన వ్యక్తుల్లో సర్వసాధారణం అయిపోయింది. BLOOD PRESSURE అనే మాటలో 'B'నీ, 'P'నీ తీసుకుని బీపీ రోగం వచ్చిందని మనవాళ్ళు వ్యవహరిస్తుంటారు.

బీపీ వ్యాధికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. వైద్య శాస్త్రం ఇంత అభివృద్ధి చెందినా, సంపూర్ణంగా బీపీని అర్థం చేసుకోవడం ఇంకా సాధ్యపడలేదు. ఏమైనప్పటికీ, స్థూలంగా బీపీ అంటే ఏమిటో, ఎందుకు వస్తుందో, వస్తే ఏంచెయ్యాలో తెలుసుకోగలిగితే, బీపీ పెరగడం వలన వచ్చే వుపద్రవాల్నించి జనసామాన్యం బైటపడేందుకు సాధ్యం అవుతుంది.

బీపీ అంటే ఏమిటి ?

పంపులోంచి నీరు ధారగా వచ్చినట్టు, తూములోంచి నీరు వెళ్ళినట్లు, డ్రైనేజి గొట్టంలోంచి మురికి ప్రవహించినట్టు రక్తనాళాల్లోంచి కూడా రక్తం ప్రవహిస్తుంటుంది.

చెయ్యిమణికట్టు దగ్గర నాడి కొట్టుకొంటుంది కదా— ఆ కొట్టుకునే నాడిదగ్గర వేళ్ళుంచి చూడండి, పల్చటి ట్యూబ్ లోంచి నీళ్ళు వెళ్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. నాడి అంటే, ఆ రక్తనాళంలోంచి ప్రవహించే రక్తంలో వుండే 'స్పందన'!

రక్తనాళాలు గొట్టాల్లా వుంటాయి. శాఖోపశాఖలుగా చీలి శరీరం అంతా వ్యాపించి వుంటాయి. తల్లి వేరునుంచి పిల్ల వేళ్ళు చీలి నేలలో అల్లుకున్నట్టు రక్తనాళాలు కూడా 'వల' లాగే శరీరంలోని అణువణువుకూ వ్యాపించి ఆయా ప్రాంతాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తాయి.

ఈ రక్తనాళాలు ఎంత దట్టంగా అల్లుకుపోతాయంటే చిన్న గుండుసూది గుచ్చుకున్నా రక్తం బుస్సున పొంగి వస్తుంది కదూ— గుండుసూది గుచ్చుకున్నంత సూక్ష్మమైన ప్రాంతంలో కూడా ఓ చిన్న రక్తనాళం వుండి, ఈ గుండు సూది ఆ రక్తనాళాన్ని గుచ్చుకోవడంచేత అందులోంచి రక్తం బైటకు చిమ్ముతోందన్నమాట...!

దట్టంగా అల్లుకున్న, అంత సూక్ష్మ రక్తనాళాల్లోంచి కూడా రక్తం అంతే వేగంతో ప్రవహిస్తుంది.

గొట్టాలవంటి ఈ రక్తనాళాల లోపలి రక్తం ప్రవహించే తూముని 'లూమెన్' అంటారు. ఈ లూమెన్ అనే

ఖాళీ ప్రదేశంలో నెత్తురు కొంత వేగంతోటి, పీడనంతోటి ప్రవహిస్తోంది.

కొన్ని కారణాల వలన ఈ లూమెన్ సన్నపడి దాని లోపల ప్రవహించే రక్తం మీద వత్తిడి పెరిగేసరికి రక్తంలో పీడనం పెరుగుతుంది. అదే బీపీ పెరగడం అంటే!

ఉదాహరణకు గదిలో తూమును తీసుకుందాం. ఇల్లు కడిగాక నీరు తూములోంచి గది బైటకు పోతుంది. తూము సమంగా వున్నప్పుడు నీరు బాగా పీడనంతో చక్కగా నడుస్తుంది. కాని, నీటికన్నా తూము ఎక్కువ విశాలంగా వున్నప్పుడు తూములోంచి నీరు తక్కువ పీడనంతో బైటకు నడుస్తుంది. అలాగాక, తూము మరీ సన్నబడిపోతే (Narrowing) నీరు తూములోంచి బైటకు రావడానికి ఎక్కువ కష్టపడుతుంది. అంటే నీటి ప్రెషర్ పెరుగుతుందన్నమాట.

రక్తనాళాల్లో ప్రవహించే రక్తానికూడా ఇదే సూత్రాన్ని వర్తించుకుందాం. తూము రక్తనాళం అనుకుంటే తూములో నడిచే నీరు రక్తపు ప్రవాహమన్నమాట.

రక్తనాళాల్లో నెత్తురు కావాల్సిన 'ప్రెషర్' తోనే నడిస్తే ఏ గొడవా వుండదు. కానీ, రక్తనాళం తూములాగే సన్నబడితే (Contraction) రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది హైబీపీ. అలాగాక, రక్తనాళం ఎక్కువగా విచ్చుకుంటే (Dilate) బీపీ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోతుంది. దీన్నే మనం "లోబీపీ" అంటాం.

రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోవడమో, విచ్చుకోవడమో చేయడానికి శరీరానికి సంబంధించిన జీవ, భౌతిక రసాయనిక కారణాలు చాలా వున్నాయి. వాటిల్లో అత్యంత అవసరమైనవి, జనసామాన్యం తప్పకుండా తెలుసుకోవలసినవీ కొన్ని వున్నాయి. వాటిని తెలుసుకోగలిగితే, ఎవరికి వారే నిస్సందేహంగా బీపి వ్యాధి మహమ్మారి నించి తప్పించుకోగలరు.

రక్తం ఎలా ప్రవహిస్తుంది ?

గుండె పంపులా పని చేస్తుందని మనందరికీ తెలుసు. పంపును కొట్టంగానే నీళ్ళు బైటకి వేగంగా తన్నుకు వస్తాయి! అలాగే! ఆడుకునే బంతికి చిన్న చిన్న రంధ్రాలు చేసి, బంతి లోపల నీరు నింపి, ఆ బంతిని గట్టిగా నొక్కితే, రంధ్రాల్లోంచి నీరు బుస్సున బయటికి చిమ్ముతాయి!

పంపులా పనిచేసే గుండె కూడా అలా కుదించుకోగానే అందులో నెత్తురు, ధమనులనబడే (Arteries) రక్తనాళాల్లోకి నెట్టబడుతుంది. ధమనుల శాఖల్లోంచి రక్తం శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది.

గుండెకన్నా పైన వున్న శిరస్సులోకి, గుండెకు ఎంతో దూరాన వున్న పాదాలలో కూడా రక్తం ఒకే వేగంతో ప్రవహిస్తోంది. అలా నెత్తురును నడుపుకుపోయేందుకు ఒక డ్రైవింగ్‌శక్తి కావాలి కదా... ఆ డ్రైవింగ్‌శక్తి విచ్చుకుని వున్న గుండె, నీరు నిండిన బంతిని నొక్కినట్టు, కుదించుకోవటం వలనే వస్తోంది.

అలా గుండె ఎన్నిసార్లు కుదించుకుంటుంది, ఒక్కో కుదింపులో ఎంత రక్తం ధమనులలోకి వెళ్తోంది- అనే విషయాలు ఆ గుండె సామర్థ్యానికి గుర్తు.

ధమనులపని రక్తాన్ని శరీరం అంతా వ్యాపింప చేయడమే! అలా శరీరం అంతా వ్యాపించిపోయిన రక్తాన్ని 'సిరలు' (Veins) అనే మరో రకం రక్తనాళాలు తిరిగి అంత కష్టపడి గుండెకు తీసుకు వెళ్తాయి.

ఫౌంటెన్‌లో గుమ్మటంలా చిమ్మిన నీరు కిందపడి తిరిగి పంపులోకే వెళ్ళినట్టు గుండెలోంచి వచ్చిన నెత్తురు శరీరం అంతా తిరిగి, తిరిగి గుండెలోకి చేరుకుంటుంది. వెళ్ళేప్పుడు ధమనుల రూటు... వచ్చేప్పుడు సిరల రూటు!! శరీరంలో రక్తప్రసారం వన్‌వే ట్రాఫిక్. ఇదే రక్తప్రసారం అంటే!

ప్రాణవాయువుని చేరవేసే రక్తం

గుండెలోంచి ధమనులలోకి వచ్చే నెత్తురులో ప్రాణ వాయువు వుంటుంది. పోషక పదార్థాలుంటాయి. వాటిని మోసుకుని ధమనులలో ప్రవహిస్తూ రక్తం శరీరం అంతా వాటిని పంచిపెట్తోందన్నమాట. పంపకం అయిపోయాక నెత్తురు శరీరంలో ఉండే కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్‌ని ఇతర మలిన పదార్థాల్ని తీసుకుని సిరలలోంచి గుండెను చేరుతుంది. దీన్నే బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ అంటాం.

బీపీ వ్యాధి రక్తప్రవాహానికి సంబంధించింది కాబట్టి,

బీపీవ్యాధిని అర్థం చేసుకోవాలంటే, రక్తప్రవాహాన్ని కూడా తెలుసు కోవాల్సిన అవసరం ఇక్కడ వుంది.

సిరల ద్వారా గుండెకు చేరిన రక్తం తిరిగి ఇంకొక ధమని ద్వారా వూపిరితిత్తుల్లోకి వెళుతుంది. వూపిరి తిత్తుల్లో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ని వదిలివేసి, ఆక్సిజన్‌ని గ్రహించి, మరో సిరద్వారా తిరిగి గుండెను చేరుకుంటుంది.

అలా ఊపిరితిత్తుల్లో వదిలివేసిన కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్‌ని మనం నిశ్వాసంలో వదిలేస్తున్నాం. ఉచ్ఛ్వాసంలో ఆక్సిజన్‌ని పీల్చుకొని నిశ్వాసంలో కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్‌ను వదిలేస్తామన్నమాట!

గుండెలో మొత్తం నాలుగు గదులున్నాయి. ఒక గది లోంచి రక్తం ధమనుల్లోకి వెళుతుంది. శరీరంలో ఉండే మలిన రక్తం సిరలద్వారా రెండోగదిలోకి వస్తుంది. ఆ గది లోంచి వేరే గదిలోకి వెళ్ళి అక్కణ్ణుంచి వూపిరితిత్తుల్లోకి వెళుతుంది. వూపిరితిత్తులలోంచి నాలుగోగదిలోకి ప్రాణ వాయువుతోకూడిన రక్తం తిరిగి వస్తుంది. నాలుగు నుంచి ఒకటో గదిలోకి ఆ రక్తం మళ్ళీ వచ్చి అక్కడ్నుంచి శరీర మంతా వ్యాపిస్తుందన్నమాట–

ఇంత ప్రక్రియ ఎంతసేపట్లో జరిగిపోతుందో తెలుసా! కేవలం ఒక్కక్షణం. గుండె ఒక్కసారి లబ్, డబ్ అనేసరికి రక్తంవచ్చి మళ్ళీ వెళ్ళిపోతుందన్నమాట.

గుప్పెడంత గుండె ఎంత కష్టపడుతోందో చూడండి. తన సర్వశక్తినీ వుపయోగించీ తనలోకి వచ్చిన రక్తాన్ని

ధమనుల్లోకి ఒక్కనెట్టు నెట్టుతుంది గుండె. అలా నెట్టినప్పుడు ఏర్పడిన ప్రెషర్ బీపీ. ఈ బీపీ పెరిగిందంటే, గుండె తన శక్తికి మించి పనిచేస్తున్నట్టు లెక్క. అలా శక్తికిమించి పని చేస్తే గుండె ఒక్కసారి మూలపడేది మాత్రం ఖాయం.

బీపీ పెరిగితే గుండెమీద వత్తిడి పెరుగుతుందన్న మాట!!

బీపీలో రకాలు

సాధారణంగా మనుషులందరి బీపీ ఒక్కటిగా ఉండదు. మనిషి శరీరతత్త్వాన్నిబట్టి బీపీలో తేడాలుంటాయి.

బీపీని రెండు కొలతలలో చెప్తారు. ఒకదాన్ని సిస్టోలిక్ అంటారు. సిస్టోల్ (Systole) అంటే, గుండె కుదించుకున్నప్పుడు రక్తం ధమనులలోకి నెట్టబడితే వచ్చే శబ్దం. గుండె కుదించుకోగానే, 100 మి.మీ నుంచి 145 మి. మీ వరకూ పీడనంతో రక్తం ధమనులలోకి నెట్టబడుతుంది. సగటున ఇది 120 మి.మీ వుంటుంది.

రెండోదాన్ని డయస్టోలిక్ అంటారు. డయస్టోల్ అంటే కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ నిండిన రక్తం సిరలద్వారా తిరిగి గుండెను చేరినప్పుడు, మొగ్గ, పువ్వులా విచ్చుకున్నట్టు గుండె విచ్చుకుని రక్తాన్ని సిరలలోంచి గ్రహిస్తుందన్నమాట. అలా విచ్చుకున్నప్పుడు ఏర్పడిన శబ్దాన్ని డయస్టోల్ అంటారు.

సిరలలో ఉండే రక్తానికి పీడనం చాలా తక్కువ. పైపెచ్చు అది అరికాళ్ళలోంచి గుండెదాకా ఎత్తుకు ఎక్కా

లంటే చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. అందుకని దాని పీడనం 60 మి.మీ నించి 90 మి.మీ వరకూ మాత్రమే వుంటుంది. సగటున 80 మి.మీ వుంటుంది.

వెళ్ళే రక్తపీడనం, వచ్చే రక్తపీడనం రెండూ కలిస్తే గాని పూర్తి రక్తప్రసారంలో పీడనం తెలీదుకదా–అందుకని, సగటున రక్తప్రసార పీడనం 120/80 m. m. Hg. ఉంటుంది. దీన్ని మనం నార్మల్‌గా చెప్పుకోవచ్చు. వయసు పెరిగేకొద్దీ ఈ బీపీలో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.

30 సం॥ వరకూ బీపీ 100-130/60-90 m.m.Hg మాత్రమే ఉంటుంది.కానీ నలభై దాటాక కొద్దిపాటి పెరుగుదల కన్పించవచ్చు. అప్పుడు 110–160/80-96 m. m. Hg. వరకూ వుండవచ్చు. ఇంక అరవయ్యో పడిలో పడ్డాక 115-170/70-100 m. m. Hg. వరకూ బీపీ పెరిగే అవకాశం వుంది.

బీపీ ఎలాంటి వాళ్ళకు పెరుగుతుంది ?

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సేకరించిన సమాచారం ప్రకారం కూడా, పురుషులలో ముప్పై శాతం, స్త్రీలలో నలభై శాతం బీపీ వ్యాధిగ్రస్థులున్నారని అంచనా. పురుషులలో ఎక్కువ మందికి అరవై సంవత్సరాల తర్వాత బీపీ పెరిగితే, స్త్రీలలో ఎక్కువమందికి ఏభైలకే కనిపిస్తోందట.

చీటికి మాటికి చిరాకుపడే వ్యక్తులకూ, భయపడే వ్యక్తులకూ, బాగా కోపిష్టులకూ, బాగా చలిలో తిరిగే వ్యక్తు

ుకూ, ధూమపాన ప్రియులకి ఇరవై, ముప్పై మి.మీ.ల వరకూ పెరగవచ్చు. వాళ్ళలో సిస్టోలిక్ ఒక్కటే పెరిగి, డయ లిక్ '80' మి.మీ. వద్దే వుండిపోతుంటుంది! కానీ, డయ లిక్‌లో కూడా మార్పు కనిపిస్తే 'బీపీ' వ్యాధి ముదురుతోం ని నిస్సంకోచంగా చెప్పవచ్చు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 50/95 m. m. Hg. ని మించి రక్తపోటు పెరిగితే 'బీపీ గార్నింగ్' ఇవ్వాల్సి వుంటుందని చెప్పింది.

గుండె క్రింది వాటాలోవున్న ఎడమభాగం కుంచించు కోవడంవలన (Contraction) సిస్టోల్ పీడనం తెలుస్తుంది. అది రక్తం గుండెనించి ధమనులలోకి నెట్టబడ్డప్పటి పీడనం కదా— బీపీ కొలత చెప్పేటప్పుడు దాన్ని పైన వేస్తాం. పైన వేసే పీడనం కాబట్టి సిస్టోలిక్ పీడనాన్ని "ఊర్ధ్వ స్థిత పీడనం" అని మన సౌలభ్యంకోసం వ్రాస్తున్నాను. క్రింద సూచించే డయస్టోలిక్ పీడనాన్ని "అధఃస్థిత పీడనం" అంటు న్నాను. ఈ రెండు తెలుగుపదాలూ శాస్త్రీయమైనవి కావు. కేవలం విషయం తేలిగ్గా అర్థంకావడం కోసం నేను పెట్టిన పేర్లు మాత్రమే!

బీపీని చూసే పద్ధతి

బీపీని ఎవరికివారు ఇంట్లో చూసుకునేందుకు వీలైంది

కాదు. ఇది ఆసుపత్రులలో వైద్యులుచూసి అంచనా వేయ వలసిందే.అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు కేవలం నాడిని చూసి బీపీ ఎంత వుందో చెప్పేయగలరు. పాఠకులకు విషయజ్ఞాన కోసం మాత్రమే బీపీని చూసే పద్ధతిని చర్చిస్తున్నాను.

బీపీని చూసే పరికరాన్ని స్ఫిగ్మోమానో మీటర్ అంటారు. ఈ స్ఫిగ్మోమానో మీటర్‌ని మోచేతిని పైన కండ మీద చుట్టి దాంట్లోకి నిండుగా గాలి కొడ్తారు. థర్మామీటర్లో పాదరసం పెరిగి జ్వరాన్ని చూపించినట్లు, ఈ స్ఫిగ్మోమానో మీటర్లో కూడా గాలి కొట్టినకొద్దీ పాదరసం పెరుగుతుంది.

దాదాపు 200 m. m Hg. వరకూ పాదరసం పెరిగే లాగా గాలి కొట్టాక నెమ్మదిగా గాలిని వదిలేస్తారు. గాలిని వదిలేకొద్దీ పాదరసం దిగిపోతుంది. గాలిని వదలబోయే ముందు మణికట్టు దగ్గర నాడిని చూస్తారు. నాడి చేతికి తగలదు. క్రమేణా గాలిని వొదిలేకొద్దీ పాదరసం దిగిపోతూ ఎక్కడో ఒకచోట నాడి కొట్టుకోవడం ఒక్కసారిగా మొదలౌ తుంది. అలా మొదలైనచోట పాదరసం ఏ అంకె దగ్గర వుందో అది ఆ వ్యక్తి సిస్టోలిక్ (ఊర్ధ్వస్థిత) రక్తస్పందన. సగటున ఇది 120 m. m. Hg. వుంటుంది.

మణికట్టుదగ్గర నాడి కన్పించినట్టే మోచేతి కీలుదగ్గర కూడా నాడి కొట్టుకోవడం కనిపిస్తుంది. స్టెతస్కోప్‌ని ఆ

నాడిమీద వుంచితే, ఇందాక నాడి కొట్టుకోవడం మొదలైన అంతెదగ్గరే 'టక్ టక్' మని శబ్దం వినిపిస్తుంది. అలాగే పాదరసాన్ని కిందికి దించేస్తూ ఆ నాడీ శబ్దాన్ని అలాగే వింటుంటే ఒకచోట నాడి వినిపించడం ఆగిపోతుంది. అలా ఆగిపోయిన

వయసును బట్టి సగటున బీపీ

వయసు సంవత్సరాలలో	సిస్టోలిక్ ఊర్ధ్వస్థిత రక్తపీడనం m. m. Hg.	డయస్టోలిక్ అధఃస్థిత రక్త పీడనం m. m. Hg.
5	85	60
10	100	65
15	115	70
20	118	78
25	120	80
30	122	82
35	124	84
40	127	86
45	130	88
50	133	90
55	138	92

చోట పాదరసం చూపించిన అంతె ఆ వ్యక్తి డయస్టోలిక్

(అధఃస్థిత) రక్తస్పందన అవుతుంది. ఇది సగటున 80 m. m. Hg. వుంటుంది.

బీపీని పెంచే వ్యాధులు

మూత్రపిండాలలో కేన్సర్ వంటి లక్షణాలలో బీపి పెరుగుతుంది. మెదడుకు సరిగా రక్తప్రసారం లేకపోవడం వలన కూడా బీపి పెరుగుతుంది. మెదడు వ్యాధులు, రకరకాల కంటి వ్యాధుల్లో కూడా బీపి కన్పిస్తుంది.

మూత్రపిండాలు చెడిపోయినప్పుడు ముఖ్యంగా బీపి పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలలో నీరు చేరడం వలనగాని, చీము చేరడం వలనగాని బీపి తప్పకుండా పెరుగుతుంది. మూత్రపిండాలలో నీటి సంచులు (Cysts) గ్రంధులు (Tumours) కూడా బీపీని పెంచుతాయి.

ఎల్లెర్జి వంటి దురదల వ్యాధులలోనూ, ఉబ్బసంలోనూ కీళ్ళవాతంలోనూ, ఇంకా అనేకానేక ప్రాణాపాయ పరిస్థితులలోనూ కార్టిజోన్ అనే హార్మోన్‌లకు సంబంధించిన మందుని ఎక్కువ కాలం పాటు వాడించవలసి వస్తుంది. వాటి అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా కూడా అధికంగా వాడించడం కూడా బీపీని పెంచుతుంది.

షుగర్ వ్యాధివలన కూడా బీపి పెరగడం జరుగుతుంది.

మధుమేహంతో పాటు బీపీ కూడా పెరిగితే అదిఉపద్రవమే ననాలి.

ధమనులలో ప్రవహించే రక్తంలో పీడనం సక్రమంగా వున్నదీ అంటే,గుండెకుండే పనిచేసే శక్తి, ఆ రక్తనాళాలలో వుండే తట్టుకోగలిగే శక్తి అన్నీ బ్రహ్మాండంగా వున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి కానీ ఈ రెండూ ఒక్కసారి దెబ్బతిని బీపీని పెంచడం కూడా హఠాత్తుగా జరగొచ్చు.

ఏ జబ్బూ లేకుండా వచ్చే వ్యాధి

గుండెనించి బయల్దేరిన రక్తనాళాలు శాఖోపశాఖలుగా చీలి శరీరంలో అణువణువుకి రక్తాన్ని పంపిణీ చేస్తాయికదా ...అలా శాఖోపశాఖలుగా చీలినప్పుడు కొంచెం చిన్నగా (MEDIUM) వుండే ధమనుల (ARTERIES) శాఖల్ని ఆర్టిరియోల్స్ అంటారు. చిన్న శాఖలలో కూడా రక్తం పెద్ద శాఖలలో ప్రవహించినట్టు ఫోర్స్‌గా వెళ్ళాలంటే ఎలా కుదురుతుంది ?

తూములో నీళ్ళు సరిగా పోకపోతే కర్రతో తోస్తాం అలాగే గుండె కుంచించుకోవడం ద్వారా ఫోర్స్‌గా నెటినట్టు నెత్తురుని పంపిస్తుంది. కొలిస్తే, ఈ ధమనుల శాఖలలో ఉపయోగించబడిన ఫోర్స్ పెద్దపెద్ద శాఖలలో కన్నా ఎక్కువగా వుంటుందన్నమాట !

కొంతకాలం గడిచేసరికి, ఈ ఆర్టిరియోల్స్ గోడలకు తట్టుకోగలిగే శక్తి క్రమంగా సన్నగిల్లుతుంది. వీటి గోడలు సున్నితమైన కండరాలలో నిర్మితమైనవి కావడంతో తొందరగా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. దెబ్బతిన్నాయంటే, కుంచించుకు పోయినట్లౌతాయి.

అందువలన ఆర్టిరియోల్స్‌లో ప్రవహించే రక్తంమీద వత్తిడి పెరిగి బీపి పెరుగుతుంది. రక్తం ప్రవహించే లూమెన్ వైశాల్యం తగ్గిపోయినప్పటికీ, పైనుంచి రక్తాన్ని నెట్టే ఫోర్స్ అలాగే పనిచేస్తుంటుంది కదా—ఈ ఫోర్స్ రక్తాన్ని బలవంతంగా ప్రవహింపచేయాలని చూస్తుంది! ఈ రక్తనాళాలు అందుకు అంగీకరించక పోవడంతో రక్తంమీద వత్తిడి పెరిగి బీపి వ్యాధి వస్తుంది.

ఒక్కోసారి రక్తనాళాల కండరాల్లో ఉప్పుకు సంబంధించిన పదార్థాలు పేరుకుపోతాయి! దాంతో ఆ రక్తనాళాలు శక్తిని కోల్పోయి ఇందాకట్లాగే కుంచించుకుంటాయి. ఫలితంగా బీపి పెరుగుతుంది.

అందుకే బీపి వ్యాధిగ్రస్థుల్ని ఉప్పు తగ్గించమని చెప్పడం జరుగుతుంది. సగంమంది రోగులు ఈ సలహాని పట్టించుకోరనుకోండి-అదివేరే విషయం.

బీపీ వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు

ఆఫీసర్‌గారికి కోపం వస్తే ప్యూన్‌కి ముందు చివాట్లు పడ్డట్టు ప్యూన్ చేసే అవకతవకలకి ఆఫీసర్‌గారే భంగపడ్డట్టు —శరీరంలో బీపి పెరిగితే ముందు దెబ్బతినేది మూత్రపిండాలు మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు ముందుగా పెరిగేది బీపి: ఈ రెండింటి సంబంధో బాంధవ్యాలు చాలా బలంగా పెనవేసుకుని వుంటాయి.

మూత్రపిండాలు రెనిన్ హార్మోన్‌ని విడుదల చేస్తాయి. ఆ రెనిన్-యాంజియోటెన్సిన్ అనే మరో హార్మోన్ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. ఈ యాంజియో టెన్సిన్ ధమనులు కుంచించుకు పోయేలా చేస్తుంది. అలా చేయవలసిన అవసరం గురించి ఇంతకు మునుపు మనం చర్చించుకున్నాం. కానీ, అది అతిగా జరిగినప్పుడు-రక్తప్రసారం మందగించి, రక్తంలో పోటు పెరుగుతుంది.

రక్తపోటు వలన మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటాయి.

మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలోంచి బైటకు పోవలసిన నీరు, ఇతర లవణ పదార్థాలు శరీరంలోనే వుండిపోతాయి. దాన్ని RETENTION OF WATER & SALTS అంటారు.

ఈ రిటెన్షన్ వలన గుండె పనిభారం పెరిగిపోతుంది.

ఫలితంగా గుండె దెబ్బతింటుంది.

మూత్ర పిండాల్లో ఫిల్టర్ అయి, మలిన పదార్థాలు మూత్రం ద్వారా బైటకు పోవాలి. కానీ, ఈ ఫిల్టరేషన్ దెబ్బతినడంవలన 'యురీమియా' అనే విషలక్షణం శరీరంపైన కన్పిస్తుంది. అది క్రమంగా మరణానికి దారితీస్తుంది.

అందుకే బీపి పెరగంగానే మూత్రపిండాల పనితీరును గమనిస్తారు వైద్యులు !

శరీరంలో స్థిర గుణం దెబ్బతింటుందా?

ఇక్కడే, అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన మరోవిషయం చెప్పాలి. శరీరంలో ప్రతి అణువూ స్థిరంగా వుండి దాని పనిని అది చేసుకుపోతుంది. అలా చేసుకు పోవడాన్ని HOMEOSTASIS అంటారు. అంటే, శరీరానికుండే స్థిర గుణాన్ని హోమియో స్టేసిస్ అని పిలుస్తారు.

మనం తీసుకునే ప్రాణ వాయువు (OXYGEN), పోషక పదార్థాలు,శుద్ధమైన నీరు వగైరాలు ఈ స్థిరగుణాన్ని పెంచుతాయి.

శరీరంలో వుండే మలాలను(WASTE PRODUCTS) బయటకు విసర్జింప చేయడం వలన ఈ స్థిరగుణం కలుషితం కాకుండా వుంటుంది.

అంతర్గతంగా జరిగే జీవ, రసాయనిక ధర్మాలన్నీ స్థిరంగా సక్రమంగా జరిగిపోయేలా చూడడం ఈ స్థిరగుణం బాధ్యత.

వేళకు నిద్రపోవడం, పనికి తగ్గ విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ఒక నియమం ప్రకారం ఆహారాదుల్ని సేవించడం ఈ స్థిర గుణాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే చంచలత లేకుండా, అదే ఆలోచన మీద, అదే పని మీద మనసు లగ్నం చేయగలగడం వలన శరీరంలో స్థిర గుణాన్ని (HOME STASIS) పెంచుకోవచ్చు.

స్థిరగుణం ఎంత ఎక్కువగా వుంటే, మనిషిలో ఓజస్సు అంత పెరుగుతుంది.

ఈ స్థిరగుణం దెబ్బ తినడం వలన రక్తనాళాలు కుంచించుకుని 'బీపీ' వ్యాధి పెరుగుతుంది.

మనం తెచ్చి పెట్టుకునే వ్యాధి బీపీ

ఈ కారణాలన్నీ మనిషి తన 'ఖర్మం' అనుకుని అనుభవించేవే! కాని, ఇవేమీ లేకుండానే తమకు తాము తెలిసీ కొన్ని తప్పులు చేసి బీపీని పెంచుకునే వాళ్లు ఎక్కువ మంది మనలో వున్నారు.

మంచు నీళ్ళకి (ICE WATER) రంగు నీళ్ళకి (COOL DRINKS) మనం ఎలా అలవాటు పడ్డామో తెలి

యదు గాని, గ్యాస్ నింపిన ఈ నీళ్ళని (AREATED WATER) తాగందే వుండలేని పరిస్థితి బాగా వ్యాపించి పోయిందీ మధ్య. అంగుపలన బీపి నించి, వుబ్బసం వ్యాధి వరకూ ఎన్ని అనర్థాలో...అంతే కాదు, వేడివేడి పదార్థాలు, వేడి చేసే పదార్థాలు కూడా అనర్థదాయకమే బీపి విష యంలో!

విరుద్ధాహారాన్ని తీసుకోవడం మనలో చాలా మందికి అలవాటు. ఉదాహరణకి, చక్కటి మీగడ పెరుగుతో అన్నం తిని వెంటనే 'టీ' యో కాఫీ యో తాగందే వుండలేరు చాలా మంది. ఇలాంటి ఆహార సేవనని శరీరం ఎలా సహిస్తుంది? వైద్యశాస్త్రం ఎలా ఆమోదిస్తుంది??

నిత్య దుఃఖితులూ, నిరాశామయులూ, 'శోకం'తో బాధపడే వ్యక్తులూ, తరచూ భయపడ్తుండే వాళ్లు, అకార ణంగా కోప్పడ్తుండే వాళ్లు, అసూయా పరులూ-బీపి వ్యాధికి అత్యంత సన్నిహితమైన మిత్రులన్నమాట. ఈర్ష్య, ద్వేషం వంటి మానసిక విషయాలు బీపి పెరుగుదలకు దారి తీస్తా యని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

వ్యాయామాన్ని పూర్తిగా మానేసి, జడపదార్థంలా, ఎక్కడకీ కదలకుండా వుండేవాడికి, కారుల్లోంచి కాళ్లు కిందకి పెట్టని వ్యక్తులకీ మధుమేహం, దాన్తోపాటు బీపి నిస్సం దేహంగా పెరుగుతాయి.

పగటి పూట నిద్రపోయే అలవాటుని ఆయుర్వేద

శాస్త్రం పూర్తిగా నిషేధించింది. ఏ కారణం చేతైనా రాత్రి జాగరణ చేయవలసి వస్తే, మేల్కొన్న కాలంలో సగం కాలంపాటు, పుదయమే లేచి, స్నానాదులు ముగించాక పడుకుంటే జాగరణ అలసట వుండదు. కాని, మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత పడకేస్తే బీపీ మధుమేహం మోకాళ్ళ నొప్పులూ, అజీర్తి వ్యాధులూ ఇవేవీ తప్పవు.

కొవ్వు అధికంగా పెరగడం కూడా బీపి పెరుగుదలకు కారణాల్లో ఒకటి. కొవ్వు పదార్థాల్ని తీసుకున్నప్పుడు, దానికి కావలసిన వ్యాయామాన్ని చేయకపోతే, మనుషులు స్థూలకాయు లౌతారు. 'OBESITY' అనేది చాలా భయంకర మయిన వ్యాధి. ఒళ్లు విపరీతంగా పెరిగిన వ్యక్తులకు రాని రోగం ఏదైనా వుంటే మనం ఆశ్చర్యపడి తీరాలి. వాటిల్లో బీపీ, మధుమేహం ముఖ్యమయినవి.

వేళకు తిండి తినకపోవడం, తినేది కూడా కలుషిత మయినదో, విరుద్ధ పదార్థాలతో కూడినదో అవడం వలన బీపి వ్యాధితో పాటు షుగర్ వ్యాధిక్కూడా కారణం అవుతుంది.

మద్యపానం, ధూమపానం ఇవి రెండూ బీపీ వ్యాధికి అత్యంత ప్రియమయిన విషయాలు.

వ్యభిచారం చేసే వారిలో అతిమైధునం కారణంగా బీపి పెరుగుతుంది. రాత్రి జాగరణం అధికమయినా బీపి పెరుగుతుంది.

బీపీని పెంచే మలబద్ధకం :

మల, మూత్ర విసర్జన విషయంలో మరికొన్ని విషయాలు చెప్పాలి. మలబద్ధకం ఏర్పడిందంటే, అందుకు వ్యాధులు గానీ వాడుతున్న మందులుగానీ కారణం అయితే ఖంగారు పడవలసిన అవసరం లేదు. ఆ వ్యాధి తగ్గిన తర్వాతో లేక ఆ మందును ఆపివేశాకో మలబద్ధకం తీరుతుంది.

కానీ, మలబద్ధకంతో, బాధపడే వాళ్ళలో అత్యధిక శాతానికి వాళ్ళ స్వయం కృతాపరాధమే కారణంగా కనిపిస్తుంది. మొదట్నించీ మలవిసర్జనని అశ్రద్ధ చేయడం, వాయిదా వేయడం, పట్టించుకోక పోవడం వలన మలబద్ధకం ఒక అలవాటుగా తయారై, వయసు పెరిగే కొద్దీ మనిషిని రోగాల వాతపడేస్తుంది. పుదయం సాయంకాలం వేళ తప్పకుండా, మల విసర్జన చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోగలవాడు ధన్యుడు. లేకపోతే ముందుగా ఎదుర్కొన వలసి వచ్చేది బీపిని-ఆ తర్వాత కీళ్ళ నొప్పులీన్ని.

వాంతులు, అపానవాయువు, మల మూత్రం ఇలాంటి వాటిని వస్తున్నప్పుడు ఆపుచేయాలని ప్రయత్నించడం మంచిది కాదు. ఇది తరచూ జరిగితే బీపీ నిస్సందేహంగా పెరుగుతుంది.

మానసిక ఆందోళనలు బీపీని పెంచుతాయి!

కామ క్రోధ, లోభ, మద, మాత్సర్యాది గుణాలన్నీ బీపి పెరుగుదలకు దారితీసేవే! చీటికి మాటికి చిరాకు, కోపం

పెంచుకునే వాళ్ళు, చిన్న విషయాలకే బాధపడే వాళ్లు, అయిందానికీ, కానిదానికీ తగూలాటకు దిగేవాళ్లు బీపీ వ్యాధి గ్రస్థులైనా అయ్యుండాలి, లేదా, వాళ్ళకు బీపీ రాబోతోంద నైనా గ్రహించాలి.

మానసిక ఆందోళనలు కొంత కాలం పాటు మనిషిని విడవకుండా వున్నప్పుడు తప్పకుండా బీపీ పెరుగుతుంది. అలా పెరిగిందంటే ఆ తర్వాత ఆ వ్యక్తి దుఃఖం నించి బైట పడి ఆందోళన పడడం తగ్గించినా బీపీ తగ్గక పోవచ్చు.

ఉప్పు తగ్గించుకు తినడం, మానసిక వుద్రేకాల్ని తగ్గించుకోవడం, అధిక శ్రమలకు దూరంగా వుండడం ఈ మూడు బీపీ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెడతాయి!!

తాము చాలా అలిసిపోయినట్లు తమకు సుఖం లేద న్నట్లు తమ బ్రతుకు దుర్భరం అయిపోయినట్లు వూరికే ఆలోచిస్తుంటారు చాలా మంది. అసంతృప్తి, నిరాశావాదం బీపీని పెంచుతాయి.

ఈ సమాజం పనికి మాలిందనీ, ఈ మనుషులు చవటలనీ తానెంతో గొప్ప వ్యక్తిననీ, ఇలాంటి దద్దమ్మల మధ్య తనబోటి వాళ్లు వుండడం కన్నా నీచమైంది లేదనీ భావించుకుని బాధపడే వాళ్లకూడా బీపీ వ్యాధి పెరుగు తుంది.

ఇలా ఎన్నో...సమస్తమయిన వికారాలూ బీపీని పెంచుతాయి. తనకు లేదని బాధపడేవాళ్లూ, ఇంకొకడికి

వుందని బాధపడేవాళ్లు కూడా బీపీ వ్యాధికి అత్యంత ఇష్టులైన మిత్రులు.

మానసికంగా ఉన్నతంగా, నిగర్విగా, వొడిదుడుకుల్ని పట్టించుకోకుండా తట్టుకు నిలబడగలిగే వ్యక్తులను బీపీ మహమ్మారే కాదు, దెయ్యం కూడా ఏమీ చెయ్యలేదు.

ధూమపానం బీపీ వ్యాధికి ప్రాణం

ధూమపానం వలన వూపిరితిత్తులు చెడిపోవడం, లివర్ పాడై పోవడం, పేగు పూత ఇవన్నీ అలా వుంచండి—బీపి పెరిగే వయసులోకి వచ్చాక ధూమపానం కొనసాగితే, కేవలం ఆ అలవాటొక్కటే పిబి పెరగడానికి కారణం కావచ్చు ఎప్పుడో కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత రావాల్సింది ఇప్పుడే వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

పొగాకులో వుండే 'నికోటిన్' అనే రసాయనం కేన్సర్‌కు దారితీస్తుందంటూ ఇప్పుడు కేన్సర్ గురించి లేక ఇంకా పెద్ద పెద్ద వ్యాధుల గురించి ఇక్కడ మనం చర్చించనక్కర లేదు. —బీపి ఒక్కటి చాలదా మనిషి కాళ్ళు చేతులూ కట్టి పడేయడానికి!!

రక్తపోటు వ్యాధి వొచ్చాక ధూమపానాన్ని ఆపక పోతే 'గుండె జబ్బు' వచ్చేందుకు నూరు శాతం అవకాశాలున్నాయని హెచ్చరించక తప్పదు!

పొగ త్రాగడం గుండెని కాల్చడానికే!

విపరీతమయిన దగ్గు, ఊపిరి తిత్తుల్లో నిమ్ము ఈ లక్షణాలు పొగ త్రాగడం వలన వుత్పన్నమయ్యేవన్న సంగతి అలా వుంచితే, పొగ త్రాగడం వలన ఊపిరి తిత్తుల కన్నా ముందు రక్తనాళాలు, గుండె దెబ్బతినడం ప్రారంభిస్తాయనే వాస్తవాన్ని బీపి రోగులు గుర్తించవలసి అవసరం వుంది.

ఒక బ్రాండు సిగరెట్లు తాగే వారికైనా ఈ ప్రమాదం తప్పదు.

పొగ త్రాగడం వలన శరీరానికి రక్షణ నిచ్చే కొలిస్ట్రాల్ (PROTECTIVE-CHOLESTROL -దీన్ని HDL అంటారు) రక్తనాళాలను మూసుకు పోయేలా చేస్తోంది. అందువలన బీపి పెరుగుతుంది. హృదయానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా ఆగిపోతుంది. హార్ట్ఎటాక్ ఈ విధంగా వస్తుందన్న మాట!

ఇప్పటికైనా మానేయ గలిగితే, ఈ ప్రమాదం క్రమేణా తప్పుతుంది.

మానేసిన ఐదేళ్ళకి—మొదలు పెట్టే నాటికి వున్నంత ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది!

బీపీ మరీ తగ్గిపోతే?

గుండెలోంచి రక్తం తగినంతగా ధమనుల్లోకి నెట్టబడక పోవడం వలన రక్తపోటు వుండవలసిందాని కన్నా తగ్గిపోతుంది.

గుండె నించి రక్తం రావడం ఎందుకు తగ్గిపోతుందనేది మంచి సందేహమే! శరీరంలో అన్ని భాగాల్నించీ రక్తాన్ని సిరలు సేకరించి గుండెకు తిరిగి తీసుకురావడం తగ్గినందువల్ల ఇలాంటివి సంభవించవచ్చు. రాబడి తగ్గిపోయేసరికి గుండె దిగాలు పడిపోతుంది. మరి నెత్తురు గుండెకు చేరడం ఎందుకు తగ్గిపోయిందనేది మరో వుత్తమ ప్రశ్న. చీమా చీమా ఎందుకు కుట్టావన్నట్టు ప్రశ్నించుకుంటూపోతే, ఆసందేహాలన్ని తీర్తుంటే, భలే ఆనందంగా వుంటుంది.

ఏవైనా గాయాలు తగిలి నెత్తురు వృథాగా కారిపోవడం వలన కావచ్చు. శరీరం కాలి బొబ్బలెక్కి, ఆ బొబ్బలు చితికి నీరు కారడం వలన, రక్తంలో నీటిశాతం తగ్గిపోయి నెత్తురు సరఫరా దెబ్బతినవచ్చు. బాగా విరోచనాలూ వాంతులూ కలరా వంటి వ్యాధులూ వచ్చినప్పుడు, రక్తంలో నీటిభాగం తగ్గిపోయి మనిషికి శోష వస్తుంది. అప్పుడూ రక్త ప్రసారం తగ్గిపోవచ్చు. ఎండదెబ్బ తగిలి పడిపోయిన మనుషుల్లో కూడా ఇదే జరగవచ్చు.

'కడుపునొప్పి' పంటిబాధలు తీవ్రంగా వున్నప్పుడు బీపి తగ్గవచ్చును.

ఏవైనా విషపదార్థాలు తిన్నప్పుడు కూడా ఇలా బీపి పడిపోవచ్చు.

గుండెకు తగినంతగా నెత్తురు సరఫరా అయినప్పటికీ గుండె ఆ నెత్తుర్ని బైటకు నెట్టడంలో విఫలం అయినా బీపి తగ్గిపోవచ్చు.

మామూలు ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషినే తీసుకుందాం ఆయన కాసేపు విశ్రాంతిగా పడుకుని ఒక్కసారి లేచి నిల్చు న్నాడనుకోండి — వెంటనే సిరలు రక్తాన్ని గుండెకు తిరిగి తీసుకువచ్చే పనిలో ఒక్కోసారి కొద్దిపాటి అంతరాయం ఏర్పడుకుంది. ఫలితంగా గుండె గదులు నెత్తురు లేకుండా ఖాళీ అయిపోతాయి. దాన్తో రక్తపోటు వుండవలసిన దాన్ని కన్నా పడిపోతుంది. బీపి ఆకస్మాత్తుగా పడిపోవడంతో మనిషి ఫేయింటై పోతాడు.

ఇదెక్కడి ఖర్మం — మనుషులు పడుకుని లేస్తే మూర్ఛ పోతారా? ఈ బీపీని పడిపోకుండా చేసి రక్తం చక్కగా సరఫరా అయ్యేలా చూసిపెట్టే నాధుడే లేడా— అని ప్రకృతి ఆక్రోశించింది. దాని ఫలితంగా "బారోరి సెప్టార్" అనే వ్యవస్థ ఏర్పడింది.

శరీరంలోవుండే "బారోరి సెప్టార్" (**BARORECE-PTOR**) బీపి తగ్గిపోతున్న పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు,

వెంటనే రంగాన్ని సిద్ధంచేసి, మహత్తరమైన స్పందనల్ని (**REFLEXES**) కలిగిస్తుంది. ఈ స్పందనలు బీపీని యధాతధంగావుంచి మనిషిని మూర్ఛ వంటి లక్షణాలు పాల్పడకుండా కాపాడుతాయి.

అందుకనే, మనిషి ఏ భంగిమలోవున్నా, కూర్చున్నా, పడుకున్నా, నిలుచున్నా, ముడుచుకున్నా రక్తప్రసారానిక్కానీ, హృదయ స్పందనలక్కానీ ఏ విధమైన అంతరాయం కలగడంలేదు. లేకపోతే నిలబడ్డ మనిషి నిలబడ్డట్టే మూర్ఛ పోవాల్సి వచ్చేది. బారోరిసెప్టార్ వ్యవస్థకు ధన్యవాదాలు అందుకే!

ఎప్పుడూ నిలబడివుండే వారికి లోబీపీ బాగా ఎండలు కాస్తున్న రోజుల్లో అదేపనిగా నిల్చుండే వాళ్ళకి, ముఖ్యంగా సినిమా హాళ్ళదగ్గర టిక్కెట్లకోసం క్యూలోగంటల తరబడి నిలబడేవాళ్ళకి, ప్రభుత్వ వ్యవస్థ పుణ్యమాని కరెంటుబిల్లు కట్టడం దగ్గర్నుంచీ కిరసనాయిలు కొనుక్కోవడంవరకూ తప్పనిసరిగా క్యూలో నిల్చోవలసి వచ్చేవాళ్ళకీ, వంటింటి కుందేళ్ళై మన పుణ్యవతులు గ్యాస్‌స్టవ్ ప్రక్కన ఎప్పుడూ నిల్చోవలసివచ్చినప్పుడు కూడా, ఈ బారోరిసెప్టార్ వ్యవస్థలో మార్పులువచ్చి బీపీ సాధారణ స్థాయికన్నా తక్కువకి ఒక్కసారిగా పడిపోతుంటుంది. ట్రాఫిక్ కంట్రోల్‌చేసే పోలీసులకి కూడా ఈ విషయంలో మినహాయింపులేదు.

ముఖ్యంగా అపస్మారం, మూర్ఛవంటి వ్యాధులతో బాధపడే వ్యక్తులు ఎక్కువగా నిల్చోవలసివస్తే బీపీ తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది.

ఏమైనా ఒక్కసారి ఇలాంటి సూచన కనిపిస్తే, నడుముకు బిగుతుగానూ, వెడల్పుగానూవుండే బెల్టు వేయిస్తే మంచిది.

మెదడుకు దెబ్బతగలడంగాని, మెదడు ఆపరేషనులు ఏవైనా జరిగినాగాని, బీపీస్థాయి బాగా పడిపోతుంది.

నెత్తురు తగ్గిపోవడం కారణంగా ఈ 'లోబీపీ' ఏర్పడితే అప్పటికప్పుడు అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగానే నెత్తురు ఎక్కించవలసివస్తుంది.

వొళ్ళంతా చల్లబడినట్లవడం, గుండె స్లోగ కొట్టుకోవడం, వాంతులు, వికారం, ముచ్చెమటలు పోయడం ఇలాంటి లక్షణాలు లోబీపీ వచ్చినపుడు ఏర్పడతాయి.

బీపీ పెరగడం ఎంత ప్రమాదమో, బీపీ తగ్గిపోవడం కూడా అంతే ప్రమాదం. రెండింటికీ పైకి కన్పించే లక్షణాలు దాదాపు ఒకటిగానే వుంటాయి. కాని, చికిత్సమాత్రం పరస్పర విరుద్ధంగా వుంటుంది. తరచూ బీపీ చూపించుకొంటూండటం, వైద్యుల సలహామేరకు మందులు వాడుతుండటం అవసరం. ఇది అశ్రద్ధచేసే వ్యాధి కాదు. స్వంత వైద్యాలకు లొంగేదికాదు. పైగా మెదడు, గుండె, మూత్రపిండాలు, నేత్రాలవంటి అతి ముఖ్యమయిన అవయవాల్ని దెబ్బతీసే వ్యాధి ఇది. అందుకే "బీపీ రోగులూ...లోబీపీ రోగులూ తస్మాత్ జాగ్రత్త!!

తప్పనిసరి రక్తపోటు

బీపీ వ్యాధి మూడు స్థాయిలలో వుంటుంది, మూడూ ఒకదానికన్నా ఇంకొకటి ప్రమాదకరమైనవి. తప్పనిసరి రక్తపోటనీ, తీవ్రమైన రక్తపోటనీ, ప్రమాదకరమైన రక్తపోటనీ ఈ మూడు స్థాయిలకి మూడు పేర్లున్నాయి.

బీపీ వ్యాధిలో గుండె

పిల్లల్లో ఎవరికి బాధకల్గినా కన్నతల్లి కంట తడి పెడ్తుంది.

శరీరంలో ఏ అవయవంలో వ్యాధి ప్రవేశించినా 'హృదయం' కూడా అంతే! గుండె తరుక్కుపోతుంది!!

లోకం బాధని తన బాధగా భావించుకునే తత్త్వం కాదిది! అలాగని తన భాధని లోకం బాధగా భావింపచేసే తత్త్వం కూడా కాదు.

గుండె గాయపడడానికి స్పష్టమయిన కారణాలే వున్నాయి.

1. గుండె ఎడమవైపు కావాటాలపైన పని భారం పెరిగి
2. గుండె లోపలి రక్తనాళాలు మూసుకుపోయి.

గుండె పనిభారం పెరగడానికి కారణం రక్తనాళాలు సన్నబడి పోయినందువలన ఆ సన్నని మార్గంలోంచి నెత్తుర్ని బలవంతాన నెట్టవలసిరావడం.

అందువలన గుండె కండరాలు వాచిపోతాయి. గుండె పెరుగుతుంది.

గుండెకు చెందిన రక్తనాళాల్లో మార్పులవలన హార్ట్ ఎటాక్‌వంటి ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి.

మూత్రపిండాలు దెబ్బతిని, వాటర్ రిటెన్షన్ ఏర్పడ డమువలన కూడా గుండె దెబ్బ తింటుంది.

ఊపిరందకపోవడం, పడుకున్నా, కూర్చున్నా ఆయాసం, చిన్న పనికే వగర్పు, ముఖం, కాళ్ళు నీరుపట్టి ఉబ్బిపోవడం నాడి విపరీతంగా కొట్టుకోవడం ఇలాంటి లక్ష ణాలు కన్పిస్తే గుండె గాయపడ్తోందని అర్థం చేసుకొని వెంటనే జాగ్రత్తపడాలి!!

బీపీ వ్యాధిలో కళ్ళు

కంటి రక్తనాళాలలో ప్రెషర్ పెరిగిపోవడం వలన కంటిచూపు మందగించిపోయే ప్రమాదం వుంది.

బీపీ వ్యాధికి షుగర్ వ్యాధి కూడా తోడైతే కంటి చూపుతో ఇవి రెండు చెలగాట మాడతాయి.

అందుకనే షుగర్,బీపీ వ్యాధులలో కంటిని ముందుగా సంరక్షించుకోవలసి వుంటుంది.

కన్నుమీద వత్తిడి పెరిగినప్పుడు తలనొప్పి, చూపు తగ్గడం, తలతిరగడం,తూలడు—వంటివి యేర్పడి రొటీన్‌గా చేసుకునే పనులకు అవరోధం అవుతుంది.

అవయవాలన్నింట్లోకి కన్ను ప్రధానమైంది కాబట్టి కంటి వైద్యునితో సలహా సంప్రదింపులు అవసరం!!

బీపీ వ్యాధిలో మెదడు

బీపీ వ్యాధిని ఆషామాషీగా తీసుకుంటేవచ్చే ఉపద్రవాలలో మెదడు నాశనం కావడం కూడా ఒకటి!

మెదడు పొరల్లో నీరు చేరడం (సెరిబ్రల్ ఎడీమా) రక్తనాళాలు పగిలిపోయి సెరిబ్రల్ హెమరజీ—పక్షవాతం, ముక్కు మూతి వంకరపోవడం, గొంతు పడిపోవడం ఇవన్నీ ముంచుకొస్తాయి.

సగం శరీరం నిట్టనిలువునా కుప్పకూలి పోతుంది.

మందువలన వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తాం. కానీ, జరిగిన నష్టం నష్టమే! పగిలిన అద్దం ముక్కల్ని ఎలా మామూలుగా అతకలేమో—ఛిన్నాభిన్నమైన నాడీవ్యవస్థని కూడా అంతే!!

బీపీ పెరిగి పక్షవాతం వచ్చిన కేసులో మెదడులో రక్తనాళాలన్నీ పగిలిపోవు. ఏదో ఎక్కడో—వెంట్రుక కన్న సన్నమైన రక్తనాళం ఒకటి చీరుకుపోవడమో లేక మూసుకుపోవడమో జరుగుతుంది అంతే. సగం శరీరం నిశ్చేష్టమై పోతుంది.

మెదడులో ఎక్కువ రక్తనాళాలు పగిలిపోతే మరణం నుంచి రక్షించడం కష్టం!

ఒక చిన్న రక్తనాళంలో జరిగిన దానికే సగం శరీరం చేష్టారహితం అయిపోతే అనేక రక్తనాళాల్లో జరిగిన మార్పులకి శరీరం తట్టుకోగలదా!

పక్షవాతం అనేది పెరిగిన బీపీకి ఔట్ లెట్ లాంటిది.

సైకిల్ ట్యూబ్‌లో నిండా గాలి ప్రెషర్ పెట్టాం. ట్యూబ్ నిండింది. ఇంకా ఇంకా పెట్టాం అనుకోండి... ఏమౌతుంది? ట్యూబ్ పగిలిపోతుంది. రక్తనాళం పగిలి పెరిగిన బీపీ బైటకుపోతుందన్నమాట. కాని, పక్షవాతం లక్షణాలు వచ్చేస్తాయి.

పక్షవాతం ప్రమాదకరమైన జబ్బేమీకాదు.

లూయీస్ పాశ్చర్ అనే శాస్త్రజ్ఞుని పేరు మీలో చాలామంది వినే వుంటారు. అయనకీ ఇలానే పక్షవాతం వచ్చింది. వచ్చాక 30 సంవత్సరాలు నిరాఘాటంగా ఆయన పరిశోధనలు కొనసాగించాడు. ఆ పక్షవాత సమయంలోనే పిచ్చికుక్క కాటుకు వాక్సిన్‌ని కనుగొన్నాడు కూడా!!

ఎసెన్షియల్ హైపర్ టెన్షన్ అనే పదానికి తెలుగు "తప్పనిసరి రక్తపోటు" వైద్యశాస్త్రంలోవున్న ఈ ఇంగ్లీషు పదమే ఇంత తికమకగా ఉన్నప్పుడు దాని తెలుగు కూడా అలాగే వుంటుంది.

మూత్రపిండాలలో ఏ వ్యాధీ లేకుండా వున్నప్పుడు బీపీ పెరిగితే దాన్ని తప్పనిసరి రక్తపోటు అంటారు. ఈ తప్పనిసరి రక్తపోటుకు కారణం సాధారణంగా రోగి వయసు ముదరడంగాని, కొన్ని రకాల ఔషధాల వాడకంగానీ, కారణం కావచ్చు. లేదా యిప్పటివరకూ మనం చర్చించుకున్న ఆహార వివరాలు, మానసిక ఆందోళనలూ కారణం కావచ్చు.

ఆ విధంగా అది తప్పనిసరి కాబట్టి దీన్ని తప్పనిసరి రక్తపోటు అనడం భావ్యమే!

శరీరంలో మరే ఇతర వ్యాధులవలనా బీపి పెరగకుండా ఇతర వ్యాధుల లక్షణాలేవీ కనిపించకుండా ఉన్నప్పుడు బీపి పెరగడం ఎసెన్షియల్ హైపర్ టెన్షన్.

మరి, ఏ కారణం లేకుండానే బీపీ పెరిగిందంటే ఆ పెరగడానికి కారణం యేమిటో, యిదమిత్థంగా ఇంతవరకూ తెలీదు. మధుమేహంలాగే ఇది కూడా అనువంశికమా అనే సందేహం చాలామంది వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల్లోవుంది. చైనీయులలోనూ, నీగ్రోలలోనూ బీపీ పెరగడం తక్కువట. అందుక్కూడా కారణం తెలీదు. ఇందాక మనం అనుకున్నట్లు మానసికమైన కారణాల్ని కొట్టిపారేయడానికి మాత్రం వీల్లేదు.

స్థూలకాయం బీపీ పెరగడానికి దారితీసే పరిస్థితులలో ప్రధానమైంది. వొళ్ళు తగ్గేందుకు సూచనలిస్తే బీపీ కూడా దాంతోపాటే తగ్గి నార్మల్‌కు రావడం సహజంగానే జరుగుతుంటుంది.

మానసికంగా ఉత్తేజానికి లోనవడంవలనా, అధిక వ్యాయామం వలనా సిస్టోలిక్ రక్తస్పందన 120 **m.m.Hg.** కన్నా పెరుగుతుంది. కానీ నిద్రపోయినప్పుడూ, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడూ తగ్గిపోతుంటుంది.

సిస్టోలిక్ ప్రెషర్ 120 **m.m. Hg.**ని మించి ఎంత పెరిగినా, డయస్టోలిక్ పెరగనంతకాలం అంతగా భయపడ

వలసిన పనిలేదు. కానీ ఈ అధఃస్థిత రక్తస్పందన 90**m.m Hg.**ని మించితే మాత్రం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవడము అవసరము.

సుఖంగా నిద్రపట్టిన రోజున సిస్టోలిక్ బీపీలో 20 **m. m. Hg.** తగ్గుదల కన్పిస్తుంది. కానీ, భోజనం చెయ్యగానే దాని ప్రభావం గుండెపైన వుంటుంది కాబట్టి, కొద్దిగా పెరుగుతుంది. మానసికమైన ఎమోషన్లు కూడా ముందుగా ఈ సిస్టోలిక్‌నే పెంచుతాయి.

తీవ్రతర రక్తపోటు

అలా కాక ఏవో కొన్ని వ్యాధుల వలన బీపీ పెరిగితే దాన్ని తీవ్రతర రక్తపోటు(**BEGNIN HYPERTENSION**) అంటారు.

శరీరంలో బీపీ పెరగడానికి దారితీసే పరిస్థితుల్ని కల్పించే వ్యాధులు కొన్ని వున్నాయి. గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, రక్తనాళాలు శిధిలమైపోవడము (**APTERIAL DEGENERATION**) వంటి వ్యాధులు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి.

ఇలా ఇతర వ్యాధులు బీపీని పెంచడానికి తోడ్పడినా, ఆయా వ్యాధులు శరీరంలో కన్పించిన వెంటనే బీపీ పెరగకపోవచ్చు. తల తిరిగినట్లవడం, నిద్రపట్టకపోవడంవంటి లక్షణాలు బైటకి రాకపోవడంవలన రోగి కూడా బీపీ గురించి ఆలోచించే అవకాశము ఉండదన్నమాట.

తనకు బీపీ ఉన్నదన్న విషయాన్ని అకస్మాత్తుగా తెలుసుకున్న రోగిలో అప్పట్నుంచీ తలపోటు, తల వాళ్ళు తిరిగినట్లవడం, శరీరంలో తూలుడురావడం . . . ఇలాంటివి కన్పించడం ప్రారంభమౌతాయి. బీపీ వచ్చిందన్న భయం వలన కూడా ఇలాంటి లక్షణాలు పెరగవచ్చు.

స్త్రీలు బహిస్టు ఆగిపోయే రోజులలో కొంత నలతగా వుంటారు. అలాంటప్పుడు డాక్టర్‌కు చూపించుకుంటే బీపీ పెరిగిందన్న రహస్యం బైటపడవచ్చు. ఆ తర్వాతైనా రక్త పోటు పెరిగిన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ఈ తీవ్రమైన రక్తపోటులో తలనొప్పి సాధారణంగా వుంటుంది. చాలా తీవ్రంగా వుంటూ తరచూ వస్తుంటుంది. ఇలాంటి తలనొప్పి కోసం వైద్యుణ్ని కలిస్తే బీపీ బైట పడుతుంటుంది. మైగ్రైన్ అనే తలనొప్పి ఇందుకుదాహ రణ. ఉదయం ప్రారంభమై, సూర్యుడి ఎండ పెరిగేకొద్దీ తీవ్రమై సాయంకాలానికి సర్దుకొంటుండే తలనొప్పినిసూర్యా వర్తం అంటారు. బీపీని తగ్గిస్తే ఈ తలనొప్పులు తగ్గిపోవ డము కూడా జరగవచ్చు.

రాత్రిపూట వూపిరాడనట్లుండటం, ఎంత చిన్నపని చేసినా, అలసిపోయినట్లుండడం వంటి లక్షణాలు బీపీ పెరిగిన వ్యక్తులలో కనిపిస్తే, వాటిని గుండె జబ్బుకు సూచనలుగా భావించుకుని వైద్యుణ్ని సంప్రదించడం మంచిది.

కంటిచూపు మసకబారినట్లుండడం, ఒక్కోసారి కంటి చూపు అదృశ్యం కావడం కూడా జరగవచ్చు. కంటి రక్త,

నాళాలలోంచి కంటిగోళంలోకి రక్తం ధారా ప్రవాహంలాగా పోతోందని అర్థం. ఇదీ బీపీ పెరగడంవలనే.

బీపీ పెరిగినందువల్ల మెదడుకు రక్త సరఫరా సరిగా లేక పక్షవాతం కూడా రావచ్చు.

అపస్మారం, మూర్ఛలు, మేధాశక్తి తగ్గిపోవడం కూడా ఈ తీవ్రతర రక్తపోటులో కనిపిస్తాయి. కంట్లోంచో, ముక్కులోంచో, నోట్లోంచో లేక విరోచనంలోంచో నెత్తురు పోవడం కూడా ఈ తీవ్రమైన రక్తపోటు లక్షణమే॥

ఈ తీవ్రతర రక్తపోటు (BENIGN HYPERTENSION) తప్పనిసరి రక్తపోటుకన్నా తీవ్రమైనదే; చికిత్సకు కొంత అసాధ్యమైనది. బీపీని తగ్గించే మందులు ఒక్కొక దశలో పనిచెయ్యకపోగా, ఈ తీవ్రమైన రక్తపోటుని పెంచుతాయి కూడానూ.

గుండె జబ్బుల చికిత్స విషయంలో "బీపీ"ని ఎంతో శ్రద్ధగా ఒకకంట కనిపెట్టి వుంటారు వైద్యులు. మెదడులో రక్తప్రవాహం ఆగిపోయో, లేక మెదడులో అధికంగా రక్త స్రావం జరిగినప్పుడో బీపీ వ్యాధి ప్రాణాంతకము అవుతుంది.

డయస్టోలిక్ 80 **mm. Hg.** నించి 120 **m.m. Hg.**కి మించి పెరిగితే అది ప్రాణాపాయానికి వార్నింగ్ గానే భావించుకోవాలి. అలాంటప్పుడు బీపీ పెరగడానికి కారణమైన వ్యాధిని తగ్గిస్తేగాని ఇక్కడ బీపీ తగ్గదు, TREAT THE CAUSE) అనేది అందుకే.

ప్రమాదకర రక్తపోటు

మూత్రపిండాల్లో కేన్సర్ లక్షణాలున్నప్పుడు సాధారణంగా ప్రమాదకరమైన రక్తపోటు వస్తుంటుంది. దీన్ని వైద్య శాస్త్రంలో, MALIGNANT HYPEPTENSION అంటారు.

ఎసెన్షియల్, బినైన్, మెలిగ్నేంట్ అనే మూడు రకాల బీపీ వ్యాధుల్ని వాటి తీవ్రతనిబట్టి, తప్పనిసరి రక్తపోటనీ తెలుగు పేర్లు పెట్టడం జరిగింది.

ప్రమాదకర బీపీలో మూర్ఛ, అపస్మారం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. కంటిజబ్బులు తీవ్రమౌతాయి. చూపు పూర్తిగాపోవచ్చు. ఈ మెలిగ్నెంట్ రక్తపోటు నిజంగా ప్రమాదకరమైందే. దాని లక్షణాలన్నీ రోగి మరణశయ్యపై వున్నట్టు అనిపిస్తాయి.

ఇది కేవలం మూత్ర పిండాలలో కేన్సర్ వలన మాత్రమే రావాలనిలేదు—మామూలుగా పెరిగిన రక్తపోటు ఇంకా ఇంకా పెరిగి తీవ్రమైన రక్తపోటుగా మారి, ఆ తర్వాత ఇంకా ముదిరి ప్రమాదకర రక్తపోటుగా మారి పోవచ్చు కూడా!

ఇలా తీవ్రమైన రక్తపోటు ప్రమాదకరమైన రక్తపోటుగా ఎలా మారిందనేది ఒక్కోసారి అంతుతేలని ప్రశ్న మెదడులోనూ, కంటిలోనూ, మూత్రపిండాల్లోనూ, కడుపులోనూ వున్న ఇతర అవయవాల్లోనూ ఉండే రక్తనాళాలు

దాదాపుగా శిధిలం కావడం వలన ఈ ప్రమాదకర రక్తపోటు అనే స్థితి సంభవించిందేమో చెప్పలేం...!!

ఈ స్థితికి లోనైన రోగుల్లో ఎక్కువమంది నలభై ఏభైల మధ్య వయసువాళ్ళే। వాళ్ళలో అధికభాగం గతంలో చాలా కాలంగా బీపీ వ్యాధితో బాధపడూ మంచంలో పడి తీసుకున్న వాళ్ళుకారు. ఒక్కసారి బీపీ పెరిగి ప్రమాదకర స్థితి ముంచుకొచ్చినవాళ్ళే ఎక్కువ.

బీపీ వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా కాలం పాటు బైటకి కన్పించకుండా అణిగివుండి, ఒక్కసారి ప్రకోపించి తుఫాన్‌లా విరుచుకుపడి ఏకంగా ప్రమాదకర స్థితిలోకి దింపడం కూడా కద్దు.

స్వల్పలక్షణాలతో కూడిన "తప్పనిసరి రక్తపోటు" అనే ప్రధమస్థాయితో చాలాకాలం బాధపడ్డాకే ఒక్కసారి బీపీ విపరీతంగా పెరిగిపోయి, ప్రమాదకర రక్తపోటనే మూడో స్థాయిలోకి వెళ్ళిపోయిన సందర్భాలే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

ప్రమాదకర పరిస్థితిలోకి వచ్చాడంటే కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఎక్కువ మందిలో తట్టుకోలేనంత తలనొప్పి కన్పించింది. కొంతమందిలో చూపు అదృశ్యం అవడం జరిగింది. నెత్తురుతో కూడిన వాంతులు గానీ, నెత్తురుతోకూడిన మూత్రంగానీ వెడలడం, దాంతో పాటు పక్షవాతం కూడా ప్రధానమైన లక్షణాలుగానే కన్పించాయి. నోట్లోంచి, ముక్కులోంచి, విరోచనంలోంచి

నెత్తురు ధారా ప్రవాహంగా వెళ్ళడం, మానసికమైన అవ్యవస్థ, మూర్ఛలు, అపస్మారం, కడుపునొప్పి, గజ్జల్లోనొప్పి కూడా అప్పుడప్పుడూ కన్పించవచ్చు.

గుండె తన పనిని తాను చేసుకుపోవడంలో విఫలమై పోతుంటుంది. ప్రమాదకరమైన రక్తపోటులో గుండెకు సంబంధించిన లక్షణాలు కన్పించాయంటే, ఆ వ్యక్తి చాలా కాలంగా గుండె జబ్బుతో బాధపడ్తూ ఉండాలి.

మధుమేహంలోలాగే. ఈ ప్రమాదకరమైన రక్తపోటులో కూడా, మూత్ర విసర్జన అధికంగా జరుగుతుంది. మూత్రవిసర్జన అధికంగా జరుగుతున్నప్పుడు, మూత్రపరీక్ష చేయించిచూస్తే, ఆ వ్యక్తికి షుగర్ లేదని రిపోర్ట్ వచ్చిందంటే మాత్రం, వెంటనే బీపీ వ్యాధి గురించి, ముఖ్యంగా ప్రమాదకరస్థితిలో రోగి ఉన్నాడేమోనని డాక్టర్లు "ఎలర్ట్" అవుతారు. అతిమూత్రం ఒక లక్షణంగా వుండడంవలన, దాహం ఎక్కువ అవడం, శోషరావడం కూడా వుండవచ్చు. మూత్రంలోంచి నెత్తురు పోవడం సహజంగానే జరుగుతుంటుంది. దీన్ని హెమట్యూరియా అంటారు.

కంటిగోళంలోకి నెత్తురు ప్రవాహం అధికంగా జరగడంవలన కళ్ళు మసకబారినట్లు కనిపిస్తాయి. బ్లర్రింగ్ ఆఫ్ విజన్ అంటారు దీన్ని! తీవ్రమైన తలనొప్పి,మూర్ఛలు రావడము, చూపు పూర్తిగా మందగించిపోవడం, స్పృహ కోల్పోవడం కూడా ఇందువలన సంభవించవచ్చు.

రక్తపోటు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కంటి నల్లగుడ్డు లోపల నీరుచేరి వాచివుంటే, రక్తపోటు తీవ్రతరస్థితిలోంచి ప్రమాదకరస్థితిలోకి పోతోందని అర్థం చేసుకోవాలి

220/120mm. Hg. వరకూ బీపీ పెరిగినప్పుడు రోగికి వెంటనే విశ్రాంతి ప్రసాదించగలగాలి, లేకపోతే క్షణాలమీద ప్రమాదకరస్థితి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

ఇది పేరుకు ప్రమాదకరమైన రక్తపోటే అయినా, లక్షణాలు, రోగి పరిస్థితి తీవ్రాతితీవ్రంగావున్నా, అన్ని వసతులు వున్న ఆసుపత్రుల్లో వుంచి చికిత్స చేయిస్తే రోగి కోలుకునేందుకు అవకాశాలున్నాయి.

ఏమైనా, ప్రమాదకర స్థితిలోంచి రోగి పూర్తిగా బైటపడడానికి ఒకట్రెండు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఈ వ్యాధి మనిషిని జడపదార్థంలా చేసి వదిలేస్తుంది. క్రియాశూన్యంగా వుండిపోతాడు మనిషి.

బీపీ వ్యాధిలో మరణానికి మూడు కారణాలు

డాక్టర్ లీష్మన్ అనే ప్రసిద్ధ వైద్యుడు "బీపీ వ్యాధితో రోగి మరణశయ్య పైకి చేరడానికి" మూడు కారణాలు పేర్కొన్నాడు.

1. గుండె పని చేయడంలో విఫలం అవడం [హార్ట్ ఫెయిల్యూర్] 60 శాతం బీపీ రోగులు ఈ కారణంతో మరణిస్తున్నారు.

2. మూత్రపిండాలు పనిచేయడంలో విఫలం అవడం [రీనల్ ఫెయిల్యూర్] 5 శాతం రోగులు ఈ కారణంతో మరణిస్తున్నారు.

3. మెదడు పనచేయడంలో విఫలం అవడం[సెరిబ్రో వాస్క్యులర్ ఫెయిల్యూర్] 30 శాతం రోగులు ఈ కారణంతో మరణిస్తున్నారు.

బీపీ వ్యాధిలో ఆహారం

బీపీ పెరిగిందని తెలియంగానే మందులు వాడాలనే తహతహ సహజంగానే వుంటుంది. కాని, మందులకన్నా ముఖ్యమైన విషయాలు మూడున్నాయి. మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకోవడం. హాయిగా నిద్రపోవడం, మితకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం...ఈ మూడింటినీ వదిలేసి కేవలము మందులతో తగ్గించుకోవాలని ప్రయత్నించడం రోగాన్ని పెంచుకోవడమే కాగలదు.

మానసిక ఆందోళనల గురించి ఇంతకుమునుపు మనం బాగానే చర్చించుకున్నాం. కోపం, ఆవేశం, బాధ, దుఃఖం ఇత్యాది ఆందోళనలు వచ్చినప్పుడు వెంటనే అక్కణ్నించి ఇవతలికి వచ్చేసి కళ్ళుమూసుకుని కూర్చోవడమో పడుకోవడమో చేయగలిగితే ఆ క్షణాన బీపీ పెరగకపోగా, పెరిగింది తగ్గిపోతుంది.

దేవుడిమీద భక్తివున్న వ్యక్తులు, మందిరం ముందు కూర్చుని కాసేపు ప్రశాంతంగా ధ్యానించుకుంటే, ముక్తి మాట దేవుడెరుగు, బీపీనించి విముక్తి మాత్రం తథ్యం. మానసిక ఆందోళనలు బీపీ రోగికిగానీ, బీపీ రోగం వచ్చే వయసులోవున్న వ్యక్తులకుగానీ ఎంతమాత్రం పనికిరావు.

ఇంటిలో బీపీ రోగి వున్నప్పుడు, ఆ కుటుంబసభ్యుల మీద అదనపు బాధ్యత ఉంటుంది. ఆ రోగి ఏ మాత్రము ఆవేశపడకుండా ఆందోళన పడకుండా చూడవలసిన బాధ్యత రోగి సభ్యులదే፧ లేకపోతే బీపీ పెరిగిన వ్యక్తి రెచ్చిపోయి, ఇంటిలోవున్న అందరికి బీపీ పెరిగేలా ప్రవర్తించేది ఖాయం.

ఇంక బీపీ రోగుల నిద్ర సంగతి—ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, బీపీ వ్యాధిగ్రస్తులు పసిపిల్లల్లా నిద్రపోవాలి. ఏ విషయం పట్టించుకోకుండా, ఏ విషయం గురించి ఆలోచించకుండా ఎంతో నిర్లిప్తంగా వుండగలగాలి. ఒకరోజు మనసును అదుపులో పెట్టుకొని హాయిగా నిద్రపోతే వంద రూపాయల మందులు వాడిందాంతో సమానం!

ఇంక మనం బీపీ రోగి తీసుకునే ఆహారం గురించి ఆలోచిద్దాం. బీపీ పెరిగాక ఆహారాన్ని అంతకుముందుకన్నా తగ్గించి తీసుకోవడమే మంచిది. వులవలు, పెసలు, గోధుమలు మినుములు వీటితో చేసిన రకరకాల ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకోవచ్చు. కాని నూనె తగ్గించి వాడాలని గుర్తుంచుకోవాలి.

అలాగే మేక, కోడి మాంసాన్ని తినవచ్చు. కానీ మాషాలాలు తగ్గించి వేసుకోవాలి.

క్రమేణా ఉప్పు వాడకాన్ని పూర్తిగా మానేయడము మంచిది.

దానిమ్మపళ్ళు, ద్రాక్షపళ్ళు, పెద్ద ఉసిరికాయలు ఈ రోగులకు మంచిది.

నెయ్యి వాడకాన్ని మానుకోలేకపోతే, ఆవు నెయ్యి నమ్మకమైంది దొరికినప్పుడు కొద్దిగా వేసుకోవచ్చు. ఏమైనా రోగి స్థూలకాయుడైతే మాత్రం ఏ విధమైన నెయ్యి మంచిది కాదు!!

తియ్యగా ఉండే పదార్థాలు,చేదుగా వుండే పదార్థాలు బీపీ వ్యాధిలో హితకరంగా వుంటాయి.

పాలమీద మీగడ మంచిదని చెప్తారు.

కాని, పాలు పెరుగు వంటి విరుద్ధమైన పదార్థాల్ని తీసుకోవడం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదు. బీపీ వ్యాధిలో స్వయంగా విరోచనం అవడం చాలా అవసరం. ఒకేసారి మలవిసర్జన చేసే అలవాటున్న వ్యక్తులకు రెండుసార్లు విరేచనం అవడం మంచిది. మలబద్ధకాన్ని కలిగించే ఆహార పదార్థాల్ని మరిచి పోవాలి. ఆయా పదార్థాలు సాధారణంగా రోగికి అనుభవంలోనే వుంటాయి. తన అనుభవాన్ని బట్టి, తనకు పడడంలేదని పించిన ఆహారపదార్థాల్ని ముట్టుకోకుండా ఉండగలగాలి రోగి.

వ్యాయామం మధుమేహంలో ఎంత ముఖ్యమో బీపీ వ్యాధిలో కూడా అంతే ముఖ్యం. కాని, వ్యాయామం అతిగా చేస్తే బీపీ పెరిగే అవకాశాలు కూడా లేకపోలేదు. అందుకని బీపీ రోగులు కేవలం మంచాన్ని అతుక్కుపోకుండా చిన్న చిన్న అడుగులేస్తూ కొద్దిపాటి దూరమైనా రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం నడవడం మంచిది.

రక్తపోటు మరీ పెరిగినప్పుడు పూర్తి విశ్రాంతి అవసరం, కొంచెం తగ్గి, నార్మల్‌గా ఉన్నప్పుడు పగటిపూట నిద్రపోకుండా వుండడం మంచిది, అలాగే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాత్రి తొమ్మిది—పదిగంటలకల్లా నిద్రపోవడము కూడా అవసరము. రాత్రి జాగరణ తెల్లవారేసరికి బీపీని పెంచుతుంది.

పెసరకట్టు మినపపులగం బీపీ వ్యాధిలో హితకరం

ఉప్పులేని ఆహారం

1. వైద్యుడు ఆహారంలో ఉప్పు వేసుకోవద్దని సూచించినప్పుడు భోజన సమయంలో ఉప్పు డబ్బాని దగ్గరకు రానీయకండి.
2. బేకింగ్ పౌడర్, బేకింగ్ షోడాలు కలిసిన ఆహారాన్ని తీసుకోకండి. బిస్కెట్లు, కేకులు వగైరాలలో బేకింగ్ పౌడరు, షోడాలు కలుస్తాయి. మామూలు బ్రేడ్ ని కూడా తినకుండా వుండడం అవసరం.
3. మషాలా, శెనగలు, పాప్‌కార్న్, బంగాళాదుంపల చిప్స్ వంటివి అతిగా ఉప్పును కలిగివుంటాయి.
4. బీట్ రూట్, కాలీఫ్లవర్, RADISHES, పాలకూర, కేబేజి వంటి వంటకాలు చేసినప్పుడు ఉప్పు, కారం, చింతపండు పూర్తిగా లేకుండానే వండుకోవడం అవసరము.
5. మాంసంలో కూడా లివర్, కిడ్నీ, బ్రైన్‌లూ చేపలు ముఖ్యంగా జిప్పు చేపలు, రొయ్యాలు వండేప్పుడు కూడా ఉప్పు వేయకుండా జాగ్రత్తపడాలి.
6. ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, నిలవ ఉంచిన ఆహారపదార్థాలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ దగ్గరకు రానీయకండి.

మానసిక ప్రశాంతత కావాలి!

కామక్రోధాధి మనోదోషాలులేని వ్యక్తులకు బీపీరాదని చెప్తారు. ఈ మాటలో నిజానిజాలెలావున్నా డెభై శాతం మందికులకు బీపీ పెరగడానికి మాత్రం మనోదోషాలే కార

ణంగా కనిపిస్తున్న మాట వాస్తవం. కనీసం అలాంటి మనో దోషరహితులకు నమస్కరించినా ఈ రోగం రాదని అతిశయోక్తిగానే మనవాళ్ళు చెప్పినా, మనసును అదుపులో పెట్టుకోవాల్సిన అవసరాన్ని మాత్రం గుర్తించాలి॥

పూర్తి విశ్రాంతి. చక్కగా రిలాక్స్ అవడం.హాయిగా నిద్రపోవడం, బీపీ వ్యాధి గురించి క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొని. వైద్యులు చెప్పే జాగ్రత్తల్ని పాటించడం వంటివి మరచిపోని వ్యక్తులకు మాత్రమే బీపీ వ్యాధి లొంగుతుందని మరొక్కసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

బరువు తగ్గడం,ఆహారాన్ని కంట్రోల్‌గా తీసుకోవడం ఈ రెండింటినీ స్థూలకాయులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మర్చిపోకూడదు.

స్థూలకాయుల కోసం ప్రత్యేకం

అసలే నీరసం, ఆపైన నరాల బలహీనత, అందులో తన శరీరాన్ని తానే భరించలేని తనం. ఇది స్థూలకాయులయిన వారి పరిస్థితి.

అతిగా వొళ్ళు పెరుగుతోంది అంటే ఆయుష్షు తగ్గుతోందని అర్థం! మామూలుగా ఆ వయసుకు తగ్గ ఒడ్డూ, పొడుగూ ఉన్న వ్యక్తులకన్నా భారీశరీరం వున్న వ్యక్తుల్లో రోగాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యపరిశీలలో తేలింది, గట్టిగా చెప్పాలంటే వందరోజుల్లో ఒకరోజు భారీకాయులకు తగ్గిపోతున్నట్టే లెక్క.

మధుమేహంలోనూ, రక్తపోటులోనూ, గుండెజబ్బుల్లోనూ. స్థూలశరీరం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందనే చెప్పాలి. ఈ వ్యాధుల్లో మరణాల విషయంలో కూడా స్థూలకాయులు 60 నుండి 70 శాతం వరకూ ఉన్నారంటే, అధికమయిన శరీరం ఎంత అనర్ధదాయకమో ఊహించుకోవచ్చు.

ఎప్పుడూ నీరసం, ఏ పనిచేసినా ఆయాసం, ఒళ్ళు నొప్పులూ, బాధలు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, అరికాళ్ళమంటలు, తిమ్మిర్లు నడుం నొప్పి, చర్మరోగాలు, ఇవన్నీ వొళ్ళు పెరిగినందువల్ల తన్నుకొచ్చే లక్షణాలు. మధుమేహంలో నయినా బీపీ రోగంలోనయినా, గుండెజబ్బుల్లో అయినా, యివన్నీ తప్పనిసరిగా ఉంటాయి స్థూలకాయులకు.

డెబ్భైకిలోలుదాటి బరువు వెళ్తోందంటే మోకాళ్ళ నొప్పులు లేకపోతే ఆశ్చర్యపోవాలి.

చిన్న పనికి కూడా ఆయాసపడకపోతే అరెరె అని ముక్కున వేలేసుకోవాలి!

ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకునే శక్తి సన్నగిల్లిపోయి, చికాకు చికాకుగా ఉండడం. అస్థిరత్వం, ఎప్పుడూ పడుకునే ఉండాలనే కోరిక ఇలాంటివి లేకపోతే ఏదో ప్రళయం వస్తోందనే అనుకోవాలి. శరీరం విపరీతంగా పెరిగిపోతే ఈ లక్షణాలు అత్యంత సహజంగా వస్తాయన్నమాట.

ప్రాణవాయువైన 'ఆక్సిజన్' తగ్గిపోయి విషలక్షకలిగిన కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ శరీరంలో విపరీతంగా

పేరుకుపోతుంది (Retention) స్థూలకాయం (Obesity)అనే వ్యాధిలో.

వొళ్ళు పెరగడానికి కారణాలు

నడివయసులోకి వచ్చాక, శక్తిని వినియోగించడం తగ్గిపోయి, జడత్వాన్ని పెంచుకొనే మనుషుల్లో శరీరం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. చిన్నప్పటినుంచి వుండే ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఈ వ్యాధికి కారణాలౌతాయి.

మానసిక అవ్యవస్థ కూడా శరీరాన్ని పెంచే కారణాల్లో ఒకటి.

శరీర నిర్మాణానికి కావలసిన కొన్ని వినాళగ్రంధుల్లో (Endocrine Glands) వొచ్చే మార్పులు కూడా శరీరాన్ని పెంచుతాయి.

సాధారణంగా యవ్వనం ప్రారంభమయ్యేరోజుల్లోనూ బహిష్టు ఆగిపోయే రోజుల్లోనూ, ప్రసవానంతరం కూడా వొళ్ళు పెరుగుతూంటుంది.

కొన్నిరకాల మందులు వాడేప్పుడు అవి ఇంగ్లీషు మందులయినాసరే ఆహారాదుల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలసినవి తీసుకోకపోవడంచేత వొళ్ళు పెరుగుతుంది.

ఉదాహరణకు "కార్టిజోన్" అనే ప్రాణదాయకమైన ఒక ఔషధాన్ని దీర్ఘకాలం వాడేప్పుడు, "ఉప్పు" వాడకం తగ్గించకపోతే, బూదర ఒళ్ళు వస్తుంది. శరీరం ఒకచోట లావుగా, ఒకచోట సన్నగా—అసహ్యాకరమైన "లావు" వచ్చేందుకు అవకాశంవుంది.

ఇలా స్థూలకాయానికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. పరిమితినిదాటి శరీరాన్ని పెంచుకోబోయేముందు ఆలోచించుకోండి...దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడాలో, శరీరాన్ని తగ్గించుకొని అందంగా చూడముచ్చటగా ఉండాలో! మీ ఇష్టం మరి!

వొళ్ళు తగ్గే మార్గాలు

ఇది చదివేకైనా స్థూలకాయుల మనసు మారి శరీరాన్ని తగించుకోవాలనే ఆలోచనవస్తే...వెంటనే మంచి వైద్యుణ్ని సంప్రదించి, అసలు వొళ్ళు పెరగటానికి శరీరంలో ఏదైనా మార్పులు రావడం కారణమేమో పరీక్ష చేయించుకోవాలి!!

అవికాకపోతే, రోజూ తినే అత్యంత విలువైన ఆహారాన్ని అవసరమైన దానికన్నా తగ్గించి తీసుకోవడం వెంటనే ప్రారంభించాలి.

సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా – సాధ్యమైనంత సమయాన్ని కేటాయించి శరీరం అలిసేలా చూడడం అవసరం. వ్యాయామం లేకపోతే, మధుమేహంగానీ, బీపీగానీ, స్థూలకాయంగానీ తగ్గే ప్రసక్తిలేదు.

మానసికమైన కారణాలవలన శరీరం పెరిగితే సాధ్యమైనంతవరకూ మనసును బలంగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి. లేదా మానసిక వైద్యుల్ని కలవడం మంచిది.

ముఖ్యమైన సూచనలు

ఒళ్ళు తగ్గాలని కోరుకొనేవారు ముఖ్యంగా గుర్తించ వలసిన అంశాలు :

1) మాంసం, కాలేయం—వగైరా చాలా తేలికగా ఉండేలా తీసుకోవాలి.
2) చేపలు—తినకుండా ఉండలేకపోతే—అతి తక్కువగా తీసుకోవాలి.
3) వేపుడుకూరలు దాదాపు అన్నీ మానేయడమే। అంటే నెయ్యి నూనె చాలా తక్కువగా వాడాలన్నమాట.
4) టొమాటోలు — బీట్‌రూట్, కేరెట్ వగైరా పుష్కలంగా తీసుకోవచ్చు.
5) తాజా అరటి, మామిడిపళ్ళు కూడా అప్పుడప్పుడూ తినవచ్చు.
6) స్వీట్లు, పాలకోవాలు, ఐస్‌క్రీములు తినకూడదు.
7) టీ, కాఫీలు —అదీ పాలు తక్కువగా – తీపిలేకుండా తాగగలగాలి.
8) వెన్నతీసిన పాలను మాత్రమే వాడాలని మరిచి పోకూడదు.
9) వెన్న, నెయ్యి, నూనె — ఇవి వారికి పరమ శత్రువులు.
10) 3 కప్పుల అన్నం మాత్రమే తీసుకోవాలి. మిగిలిన ఆకలి తీరడానికి ఉడికించిన కూరలు తినండి।
11) బార్లీ, వరి కూడా తగ్గించేయాలి.
12) కాక్టయిల్, బీరు, వైన్, బ్రాందీ, రమ్, జిన్ ఇవన్నీ పెంచేవే.

పైజాగ్రత్తలన్ని ఎంతెంత తీసుకోవాలో మీకు మీరే నిర్ణయించుకోవాలంటే ఒకసారి మీ బరువెంతో తూచుకోండి. కావలసిన మార్పులను అంచనా వేసుకోండి.

అంతేగాని ఒళ్ళు తగ్గాలని పూర్తిగా తిండి మానేసి నిరాహారం చేస్తే ప్రమాదం. మంచి వైద్యుడి సలహామీదే డైటింగ్ ప్రారంభించండి.

ఆకల్ని చంపేసే మందులను ఒళ్ళు తగ్గాలని వాడించడం జరుగుతుంటుంది. ఇవి వాడేప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఏమైనా ఒళ్ళు తగ్గించుకోవాలనీ, బరువు తగ్గాలనీ అనుకోగలగాలేగాని అది కష్టసాధ్యమైన పనికాదు.

శరీరం బరువు తగ్గుతున్న దశలో తల, ఒళ్ళు తేలికగానూ, తేలిపోతున్నట్లుగానూ ఉంటుంది.

కాస్త తట్టుకుని ఎలాగైనా ఒళ్లు తగ్గాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకుంటే, లోపలికి తీసుకునే ఆహారాన్ని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా నిరోధించగలిగితే భయంకరమైన వ్యాధుల పాలిట పడకుండా తమని తాము రక్షించుకున్నవాళ్ళు అవుతారు...

ఇందువలన అప్పటికే బీపీ పెరిగివుంటే తగ్గిపోతుంది

ఇలా తగ్గిపోవడం అతి కష్టంమీద కనీసం ఆర్నెల్లు పడుతుంది. కాస్త తగ్గిన తర్వాత రోగి తిరిగి పాత అల

వాట్లలోకి వెళ్ళిపోయి పళ్ళీ ఒళ్ళు తెచ్చుకోవడానికిఎక్కువ కాలం పట్టదు...

అందుకే ఇన్ని హెచ్చరికలు చేయడం?

బీపీ వ్యాధిలో పరీక్షలు

"ఏ జబ్బు వచ్చిన పరీక్షల పేరుతో జేబులు ఖాళీ చేయిస్తారీ డాక్టర్లు!" అనేది సాధారణ అభిప్రాయము అందరిలో!

అయితే చీటికీ మాటికీ అనవసర పరీక్షలతో కాలము గడపడములో సంతృప్తిపడే రోగులు కూడా లేకపోలేదు.

మిగతా వ్యాధుల సంగతి ప్రస్తుతం అప్రస్తుతం కాబట్టి, బీపీ వ్యాధిలో ఏ పరీక్షలు ఎంతవరకూ అవసరము అనే విషయం ముందు ఆలోచిద్దాం!

పరీక్షలు చేయించాలంటే చాలా వున్నాయి. కానీ,రోగి వయసునిబట్టి, రోగ తీవ్రతనిబట్టి వైద్యులు ఎంతవరకూ ఏది అవసరమో దాన్నే పరీక్ష చేయిస్తారని గమనించండి.

ముఖ్యంగా చెక్ చేయవలసింది తరచుగా మీ బీపీని మాత్రమే!

కూర్చున్నప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు, అలిసిపోయినప్పుడు, భోజనం చేయంగానే, నిద్రలేవంగానే...ఇలా రకరకాల భంగిమలలో, రకరకాల సమయాలలో మీ బీపీ ఎలా నడుస్తోందో గమనించి రికార్డ్ చేస్తారు డాక్టర్లు.

కొద్దిపాటి బీపీ పెరుగుదలలో సాధారణంగా ఇంతకు మించిన పరీక్షలు ఏమీ అవసరంలేదు.

బాగా బీపీ పెరిగినప్పుడు, శరీరంలో మూత్రపిండాలు గుండె వంటి అతిముఖ్యమైన అవయవాలు దెబ్బతింటున్నా యని అనుమానం కలిగినప్పుడు మాత్రమే కొన్ని పరీక్షలు అవసరం అవుతాయి.

బ్లడ్ యూరియా, నెత్తురులో క్రొవ్వు [సీరమ్ కొలెస్టరాల్] సోడియం, పొటాషియం, యూరిక్ యాసిడ్, మూత్రం పూర్తి విశ్లేషణలు చేయిస్తారు. ఇ.సి.జి, చెస్ట్ ఎక్స్-రేలు తీయించడంవలన గుండె పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం అవుతుంది.

ప్రమాదకరమైన బీపీ వచ్చినప్పుడు ఆస్పత్రిలో చేర్పించకతప్పదు.

రక్తనాళంలోకి రసాయన పదార్థాలిచ్చి మూత్ర పిండాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఎక్సరేల ద్వారా తెలుసు కోవడం (ఐ.వి.పి) స్కానింగ్, నెత్తురులో రెనిన్ పదార్థం ఎంతవుందో అంచనా వేయడం.

ఇకో కార్డియోగ్రాం—వంటి పరీక్షలు చేస్తారు.

ఇవన్నీ పరిస్థితినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి మాత్రమే తీయించడం జరుగుతుంది.

"పిడుక్కీ బియ్యానికీ ఒకటే మంత్రం—" వుండదు కదా!!

వృద్ధాప్యంలో చేయించే పరీక్షలు - వాటి నార్మల్ విలువలు

సీరమ్ ఆల్బ్యుమిన్	33-49g/l
సీరమ్ గ్లాబ్యులిన్	20-41 "
సోడియం	135-146mmol/l
పొటాషియం	3.6-5.2 mmol/l
క్లోరైడ్	97-108 "
బైకార్బనేట్	20-31 "
కాల్షియం (పురుషులలో)	2.19-2.59 "
కాల్షియం (స్త్రీలలో)	2.18-2.68 "
ఫాస్ఫేట్ (పురుషులలో)	0.65-1.23 "
ఫాస్ఫేట్ (స్త్రీలలో)	0.85-1.33 "
ఆల్కలైన్ ఫాస్ఫేటేజ్	21-93 cl/l
సీరమ్ టి4	58-128 mmol/l
ఎఫ్.టి.ఐ.	0.58-1.24
షుగర్ పరీక్ష (రాండమ్)	3.4-9.3 mmol/l
ఎస్.ఓ.టి	11-33 lu/l
ఎల్.డి.హెచ్	58-145 "
బిలిరుబిన్ (పురుషులలో)	2-17 mmol/l
" (స్త్రీలలో)	3-12 "
సీరమ్ కొలెస్ట్రరాలు	332 mgs
బ్లడ్ యూరియా	30 "
సి.బి.పి.	—

బీపీ వ్యాధికి చికిత్స

బీపీ ఎంత పెరిగితే మందులు వెయ్యాలనేది వైద్యుల్ని ఎప్పుడూ ఆలోచింపచేసే ప్రశ్న।

65 సంవత్సరాలు దాటాక, డయాస్టోలిక్ బీపీ 100 mm.Hgని మించి పెరిగితే మందులు మొదలు పెట్టవలసిందే।

90-100 **mm.Hg.**ల మధ్య నడుస్తున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి శరీరం మీద కన్పించిన లక్షణాలనుబట్టి చికిత్స ప్రారంభిస్తాడు.

75 సంవత్సరాలు దాటితే 105 **mm.Hg.** వరకూ మందుల అవసరం ఉండకపోవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఒకసారి బీపీ ఏ కారణం చేతనైనా పెరిగి, కొంతకాలానికి తగ్గిపోయే అవకాశంవుంది. అందుకని బీపీ పెరిగినట్లు కన్పించగానే హడావిడిపెట్టి మందులు వాడించడం చేయరు డాక్టర్లు.

శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ రోగికి పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చి రెండుమూడు రోజులపాటు తరచూ బీపీ రీడింగ్స్ తీస్తారు. విశ్రాంతితోనూ, ఆహారంలో జాగ్రత్తతోనూ తగ్గనప్పుడు బీపీ ఏ కారణంవలన వచ్చిందో వెదికి, ఆ కారణానికి మందులు మొదలు పెడతారు.

ఏమైనా బీపీ వ్యాధి జీవితాంతం ఉండేదే కాబట్టి రోగి తన శరీరంలో జరుగుతున్న మార్పుల్ని, వాటి పర్యవసానాల్ని, అందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల్ని క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొని ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవాల్సి వుంటుంది.

బీపీ వ్యాధిని ఇలా కాక, ఆషామాషీగా తీసుకొని గుర్తొచ్చిన రోజు మందు వేసుకొంటూ, ఏ కారణంవలన బీపీ వచ్చిందో ఆ కారణాల్ని యింకా కొనసాగిస్తూ నిర్లక్ష్యం

చేస్తే పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు, మూత్ర పిండాల వ్యాధులు తప్పవన్న సంగతి రోగి అవగాహన చేసుకుతీరాలి.

బీపీ వ్యాధికి చికిత్స నాలుగు అంచెలుగా వుంటుంది.

1. మందులు లేకుండా జాగ్రత్తలు చెప్పి వదిలేయడం.
   ఎ. ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి.
   బి. పొగతాగడం, సారా విస్కీలు తాగడాన్ని ఆపు చేయాలి.
   సి. మానసిక ఉద్వేగాల్ని దూరంగా ఉంచాలి. చింత, శోకం, భయం, ఆందోళనలకు చోటీయరాదు.
   డి. దైనందిన జీవితంలో బద్ధకాన్ని వదిలి చైతన్యవంత ముగా పనిచేయడం, మృదువ్యాయామం.
   ఇ. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోవడం. కొన్ని రకాల యోగాసనాలను ప్రయత్నించి చూడడం.
2. మూత్రాన్ని అధికంగా జారీచేసే మందుల వాడకం.

ఎక్కువసార్లు, ఎక్కువగా మూత్రాన్ని నడిపించే మూత్రల ఔషధాలు [DIURETICS] అంటారు. ఇవి ఉప్పు నిల్వలు పెరిగిపోకుండా మూత్రం ద్వారా బైటకునెట్టి వేస్తాయి. కణాలలోని జలాన్ని కూడా బైటకి పంపివేయడం ద్వారా రక్తపీడనాన్ని తగ్గించడానికి ఈ మందులు తోడ్పడు తాయి.

3. బీటా బ్లాకర్లు-

ఈ మందులు రెనిన్ పదార్థాన్ని కంట్రోల్ చేసి, ఎడ్రినలిన్ ద్వారా రక్తనాళాల గోడలకు తట్టుకొనే శక్తి [రెసిస్టెన్స్]ని పెంచే చర్యలో భాగం పంచుకుకొంటూ

పెరగకుండా చూస్తాయి. ప్రొప్రానోలాల్ [ఉదా: ఇండెరాల్] గ్రూపుకు చెందిన ఈ మందుల్ని 40-240ml వరకూ వాడిస్తారు. వయసులోవున్న బీపీ రోగులకు వాటిని ఎక్కువగా వాడతారు. మూత్రల ఔషధలతో కలిపివాడితే ఎక్కువ ఫలితం కన్పిస్తుంది.

వీటిని ఎక్కువకాలం వాడడడంవలన గుండె జబ్బులు రాకుండా చూస్తాయి. గుండె అధికంగానూ, అపసవ్యంగానూ కొట్టుకోవడాన్ని నిరోధిస్తాయి కూడా.

కానీ షుగర్ వ్యాధితోనూ, ఆస్తమా వ్యాధితోనూ బాధపడేవారికి వీటిని వాడారు.

4. రక్తనాళాలను వికసింపచేసే ఔషధాలు :
(VASO-DICATORS)

ఇవి ధమనీ శాఖల్ని విచ్చుకొనేలా చేస్తాయి.

హైడ్రాలజైన్, మిథైల్‌డోపా, రిసెర్పైన్ [సర్పగంధ అనే మూలికలోని సారం] వంటి మందులు ఈ వర్గానికి చెందినవి.

వీటిని మూత్రల ఔషధలతోనూ, బీటాబ్లోకర్ ఔషధలతోనూ కలిపి వాడిస్తే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది.

బీపీ వ్యాధి తీవ్రాతి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు ఈనాడుగో అంచెలోకి వస్తారు వైద్యులు.

బీపీ ఒక పది మిల్లీగ్రాములు తక్కువగా వుండడం ఆయుషుని ఒక సంవత్సరం పెంచుతుందని వైద్యులు చెప్తారు.

అయితే అతి తక్కువగా బీపీ వుండడం లేక బీపీ తగ్గిపోతోందని అతిగా మందులు వాడడం కూడా ప్రమా

దమే!!

0 mm.Hg ఎక్కువగా వున్నంతమవల్ల గుండె జబ్బులు రావని కూడా వైద్య పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

బీపీ వ్యాధి నివారణ

మామూలు జ్వరాలైతే ఒకట్రెండు రోజులలోవచ్చి పోతాయి. కానీ బీపీ మహమ్మారి అలాకాదు గదా...అది మీ శరీరంలో తిష్ట వేసుకొని కూర్చుంటుంది.

అలాగాని మనం నిరాశపడి దానికి లొంగిపొవలసిన అవసరంలేదు.

బీపీ మహమ్మారిని జయించే ఉపాయాలు చాలా వున్నాయి.

బీపీ పెరక్కుండా వుండాలంటే చతుస్సూత్ర ప్రణాళిక వేసుకోండి—

1. మానసిక ఉద్వేగాలకు దూరంగా ఉండడం
2. శరీరం బరువు తగ్గించుకోవడం
3. పొగత్రాగే అలవాటును మానేయడం
4. నిత్యం మృదు వ్యాయామం.

బీపీ వ్యాధిలో శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేలా మేనేజ్ చేయడానికే మందుల వాడకంగాని, మందులో బీపీ వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మించడానికి కాదు.

అందుకే వ్యాధి రాకుండా, వచ్చినా ఎక్కువగా పెరక్కుండా నివారణోపాయాల్ని అవలంభించడం అత్యవసరం. అవి మందుల వాడకాల్ని, ఉపద్రవాల్ని తగ్గిస్తాయి.

బీపీ నిరోధానికి ముఖ్యంగా గుర్తించవలసిన అంశాలు కొన్ని వున్నాయి.

1. బీపీ పెరిగిందని కుమిలిపోవడం, భయపడి ఆందోళన చెందడం చెయ్యకూడదు. పెరిగితే పెరిగింది— ఏమైంది? డాక్టర్లు లేరా...మందులు లేవా??
2. బీపీ వచ్చిందంటే ఇంక జీవితం అయిపోయినట్లే అనుకొని మంచానికి అతుక్కుపోకూడదు. మామూలు దైనందిన జీవిత వ్యవహారాల్ని చేసుకుపోగలగాలి. నైరాశ్యం పనికిరాదు.
3. బీపీ వచ్చిందని దేశంలోవున్న డాక్టర్లందరిచుట్టూ తిరిగి అనవసరమైన పరీక్షలతో జేబులుఖాళీ చేయించుకోవడం వృధా। ఒక నమ్మకమైన డాక్టర్‌గారి మీద ఆధారపడండి— ఆయన్ని తరచూ కలుసుకోండి. బీపీ చెక్ చేయించుకోండి. ఆయన సలహాలు పాటించండి; అవసరమైతే, ఆయన సూచనమీదే స్పెషలిస్టుని కలవండి। అంతే!!

డాక్టర్—రోగి సంబంధ బాంధవ్యాలు బీపీ వ్యాధిలో సక్రమంగా వుండాలి. ఇద్దరూ పరస్పర గౌరవాభిమానాలు ప్రదర్శించుకోగలగాలి.

మనశ్శాంతికి మార్గాలు

చుట్టూవున్న సమాజంలో కూడా హృదయపూర్వకమయిన స్నేహబంధాల్ని పెంపొందించుకోండి. అరిటాకు సామెతలా మీకు కోపం వచ్చినా, మీ మీద ఎవరికి కోపం వచ్చినా బీపీ పెరిగేది మీకే!!

- మీకన్నా తక్కువ స్థాయి ఉద్యోగులమీద అనవసర రాసిజం ప్రదర్శించకండి. అలాగని లొంగిపోయి క్షమించినట్లూ ఆడకండి.

మీ పై ఉద్యోగుల దగ్గర నమ్రతగా వుండండి.

మీతో పనిచేసే వారందరితో స్నేహంగావుంటూ వారి సహకారాన్ని పొందేందుకు ప్రయత్నించండి. బీపీ పెర క్కుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవాలంటే ఈజాగ్రత్త అత్యవసరం.

మీరు క్యాషియర్ అయితే ఖంగారుపడే స్వభావాన్ని తగ్గించుకోండి.

నిదానంగా వ్యవహరించండి. చిరాకు తగ్గించుకోండి.

అవతలి వ్యక్తి చెప్పేదాంట్లో పాయింట్ ఉందేమో ఆలోచించండి.

చిలిపి తగువులు, గిల్లికజ్జాలు, సూటిపోటిమాటలు వంటి సరదా చేష్టలు మీ ఆరోగ్యానికి మంచివికావు.

పెద్ద మనిషి తరహాతో గుంభనంగా వుండడం అల వరచుకోండి.

"ఎంత ఉపద్రవం వచ్చినా ఆయన చెక్కుచెదర డండీ..." అని పదిమందీ మిమ్మల్ని మెచ్చుకునేలా వ్యవ హరించండి!

అనవసర విషయాలలో తల దూర్చకండి.

సమాజసేవా కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకునే అల వాటుంటే, మీ వలన నలుగురికి మేలు జరిగిందనే సంతృప్తి మీ బీపీని పెరక్కుండా చేస్తుంది.

కుటుంబ విషయాలలో కూడా అసంతృప్తి కలిగేలా ప్రవర్తించకండి- మీరు అసంతృప్తికి లోనుకాకండి. ఉన్న దాంట్లోనే సంతృప్తి చెందగలగడంవలన మనశ్శాంతి ఉంటుంది.

63

షుగర్ వ్యాధి

అనుక్షణం నీరసం—నిస్సత్తువ!
ఏది తినవచ్చో—ఏది తినగూడదోననే సందిగ్ధం!!
షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల బాధ అంతా ఇంతా కాదు.
ఇదిగో—ఈ పుస్తకం అలాంటి వారి కోసమే!
షుగర్ వ్యాధి అంటే ఏమిటి?
దాని నివారణ ఎలాగ? చికిత్స ఏ విధంగా?
ఏ పదార్థాలు తినవచ్చు? ఏవి తిన గూడదు?
షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు సంసార సుఖానికి పనికి వస్తారా?
ఎన్నో ప్రశ్నలు—
అన్నిటికీ సమగ్ర సమాధానాలు అందించే
ఉత్తమ వైద్యవిజ్ఞాన గ్రంథం
ప్రముఖ వైద్యులు డా॥ జి. వి. పూర్ణచంద్ రచన

షుగర్ వ్యాధి - చికిత్స

వెల : రూ 12/-

ఈ క్రింది అడ్రస్‌కు పుస్తకం వెల యం. ఓ. చేస్తే
పోస్టేజికి వి. పి. పెట్టి నేరుగా మీ ఇంటికే పంపుతాము

కీర్తి పబ్లికేషన్స్

సూర్యారావుపేట, విజయవాడ—520 002.

తప్పక చదవండి!

మనసులో ప్రేమకూ
జేబులో డబ్బుకూ
లంకె పెట్టిన
ఓ తెలివైన అమ్మాయి!

ప్రేమకోసం-ప్రేయసికోసం
మేధను మధించి
లక్షలకు లక్షలు
ఆర్జించాలని తపన పడ్డ
ఓ జీనియస్ అబ్బాయి!!

కలసి- కలల కౌగిళ్ళు
పండించుకోడానికి తీసిన
ఉరుకులూ-పరుగులే-

ప్రేమ నవలా సామ్రాట్

ఆరతీమూర్తి

కలం వెలార్చిన
లవ్లీ లైవ్ లవ్ స్టోరీ

"కలల కౌగిళ్ళు"

Blank Page

66

మీరు చదివారా?

మీరు మెచ్చే - మీకు నచ్చే ఉత్తమ పుస్తకాలు

వైద్య గ్రంథాలు

1.	షుగర్ వ్యాధి - చికిత్స	రు 10.00
2.	బ్లడ్ ప్రెషర్	రు. 10.00
3.	ఉబ్బసం	రు. 10.00
4.	కళ్ల వ్యాధులు - సంరక్షణ	రు. 6.00
5.	కీళ్ళనొప్పులు-నడుం నొప్పి	రు. 10.00
6.	రకరకాల తలనొప్పులు	రు. 10.00
7.	ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణ ఆహారం	రు. 10.00
8.	తలలో చుండ్రు - పేలు	రు. 10.00

ఇతరములు

1.	బ్యూటీ లుక్	రు. 10.00
2.	పిల్లకు అందమైన పేర్లు	రు. 6.00
3.	సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ జీవితం - కృషి	రు. 30.00
4.	కోలాటము పాటలు-ఇతర భజనలు	రు. 3.00

పై పుస్తకాలలో ఏది కావాలన్నా దాని వెల M.O. ద్వారా పంపించండి.

పోస్టు ఖర్చులకు V.P. పెట్టి పంపిస్తాం.

ఇంకా ఎన్నెన్నో ఉత్తమ గ్రంథాలు, నవలలు లభిస్తాయి.

పూర్తి వివరాలకు మాకు వ్రాయండి.



కీర్తి పబ్లికేషన్స్
ఏలూరు రోడ్ విజయవాడ-520002

Check List

Book Number	Gvpalk 184	**Date**	30/01/2021
Front Cover	YES	**Back Cover**	YES
Blank Pages	CI, 65		
Missing Pages	NO		
Prepared	Ramya	**Scanned**	Swathi
BOOK SIZE	H 7.0 W 4.9	**Pages**	69